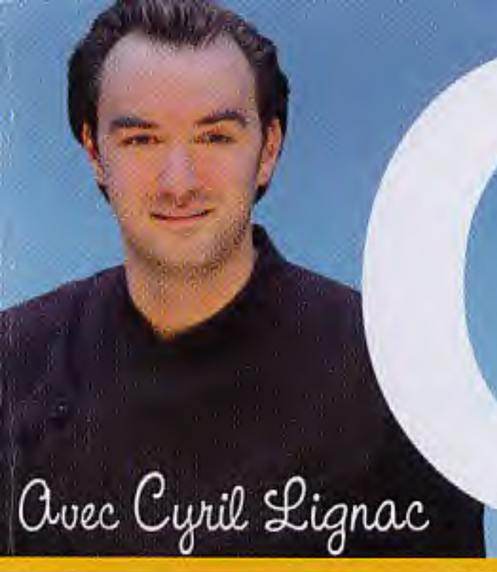


15 jours de **MENUS** simples et savoureux

Gourmand

N° COLLECTOR

GRÈCE, LIBAN, MAROC, PROVENCE...

Le top de la cuisine de Méditerranée

• Cuisine d'ailleurs et ingrédients d'ici

ON FOND POUR LES

Tajines, couscous, moussaka

TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

• 10e étape : **LE PAYS BASQUE**
et ses 8 fiches recettes

Du 25/07 au 7/08/2013
N° 272 2,85 €
3 264420 110085
Belgique 2,96 € - Luxembourg 2,88 €

La tradition provençale passe à table

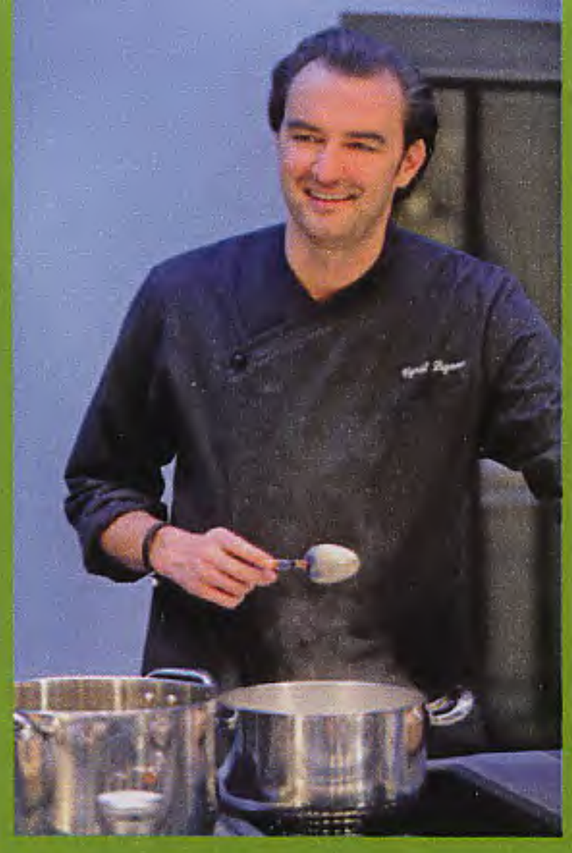
Carapelli
DAL 1893
FIRENZE

fait chanter la cuisine

ANTIPASTI DE SAISON

Entre les huiles d'olive Carapelli et les légumes grillés, à la vapeur ou en salade, c'est une harmonie parfaite. À chaque huile Carapelli sa note : Classico subtile et équilibrée, Vivace puissante et fruitée, Nobile noble et élégante, Bio naturellement précieuse. Depuis 1893, Carapelli enchante tous les plats même les plus simples.

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr



Cette quinzaine **notre chef** vous a concocté...

LA RECETTE DE LA...

Salade de melon, et glace coco

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 5 MIN
- REPOS 1 HEURE

Le plus de Cyril Lignac

Le melon se marie bien avec la menthe. Pour réaliser un granité de menthe fraîche,chauffez de l'eau avec du sucre, mettez-y la menthe à infuser, filtrez, faites prendre au congélateur et griffez avec une fourchette pour obtenir du granité.

Ingrédients

• 1 melon • 1 mangue • 1 pincée de gingembre en poudre • copeaux de noix de coco séchés • 50 cl de glace noix de coco • 5 cl de lait de coco • 1 c. à soupe de sucre en poudre

1. Épépinez le melon et prélevez la chair avec une cuillère parisienne. Pelez la mangue et enlevez le noyau. Coupez-la en dés. Faites chauffer le lait de coco avec le gingembre et le sucre.

2. Mettez les billes de melon et les dés de mangue dans un saladier. Arrosez-les de lait de coco. Mélangez et placez au réfrigérateur pendant 1 heure.

3. Au moment de servir, répartissez ls salde de fruits dans des assiettes creuses. Ajoutez une quenelle de glace coco et les copeaux de noix de coco.

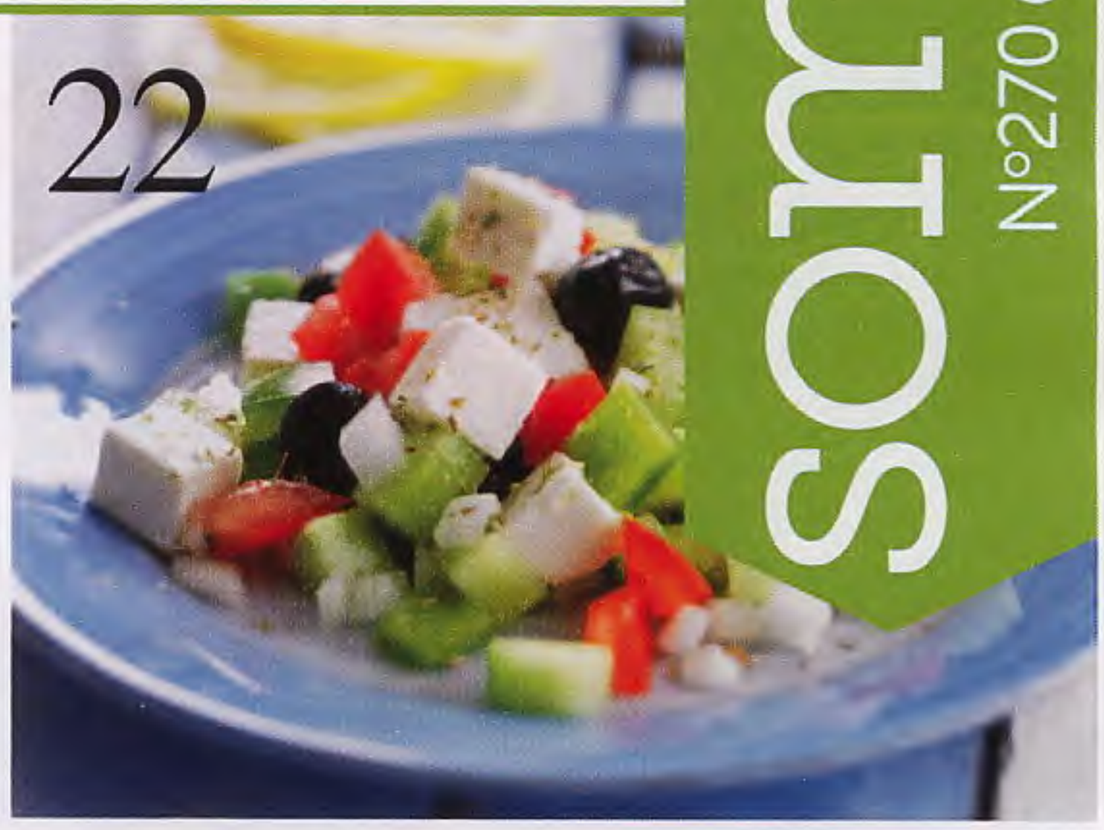
LE MOT DE LA RÉDAC

Grèce, Liban, Maroc, Provence... Des pays ou régions qui font illico penser aux recettes ensoleillées, aux parfums capiteux des épices, aux plats relevés d'herbes fraîches et aux fruits gorgés de vitamines... Et comme les beaux jours semblent – enfin – s'être installés, il est temps de mettre à profit les soirées d'été pour se régaler des spécialités très gourmandes de la Méditerranée. À vous couscous royal, brochettes d'agneau, tajines, taboulé, falafels, focaccia ou bouillabaisse !
Un numéro collector à garder précieusement pour conserver un peu de soleil et faire le plein de délice au cœur des cuisines tout le long de l'année.

Dany Duran,
rédactrice en chef

sommaire

N°270 du 25 juillet au 7 août



3 Cyril Lignac cuisine pour vous !
Cette quinzaine, notre chef Cyril Lignac vous a concocté une salade de melon et glace coco

6 News
Pêle-mêle, conso, experts, agenda

11 Tentation de saison
Le marché de Cyril Lignac
LES PRODUITS ET LES RECETTES DE SAISON : les prunes, les groseilles, la feta et le melon.

20 Tentation de saison
Shopping : **à nous les plaisirs estivaux !**

22 DOSSIER RECETTES
Cuisine de Méditerranée
SOLEIL ET ÉPICES AU MENU

51 15 jours de coaching en cuisine
52 SOS porte-monnaie : **je cuisine éco avec le surimi**
54 Je fais quoi avec... **du chutney**
58 Les dessous de l'assiette : **la pâte à choux**
62 La santé dans mon assiette : **7 conseils pour manger équilibré cet été**
64 Le coin des enfants : **Je prépare une salade de quinoa**

65 15 jours d'idées gourmandes
66 **Nos menus pour cuisiner facile pendant 2 semaines**
80 **15 trucs et astuces pour conserver les fruits et légumes**
86 **15 produits tout nouveaux tout bons à dénicher dans les rayons**

75 **L'INDEX DES RECETTES**

91 Évasion gourmande
92 **Rencontre gourmande avec le chef Patrick Raingeard**
97 **Le tour de France des terroirs : le Pays basque et les 8 fiches recettes à conserver**

Pour vous **abonner,** rendez-vous en **page 50** ou sur **www.pgpshop.fr**

d'aucy bio

Les légumes bio font recette !

Cuisiner des petits légumes, c'est un vrai plaisir, surtout quand ils sont bio, délicieux et toujours à portée de main…

Le bio 100% local

Tous les légumes d'aucy bio sont cultivés par des agriculteurs passionnés, dans le respect du cahier des charges de l'Agriculture Biologique. Tous sont d'origine France. Les tomates, quant à elles, se gorgent du soleil du nord de l'Espagne.

EN CONSERVE

Prêts à cuisiner Les légumes bio comme on les aime, sains et authentiques !

C'est bon : cultivés en pleine saison, récoltés à maturité, préparés avec juste ce qu'il faut d'eau et de sel de mer, les légumes d'aucy bio conservent leurs vraies saveurs, leur bon goût.

C'est facile : avec la gamme d'aucy bio, les 7 légumes du quotidien sont à portée de main dans votre supermarché, tout prêts à être mitonnés.

C'est pratique : avec des conserves d'aucy bio à la maison, on n'est jamais pris au dépourvu pour improviser une délicieuse recette.

C'est varié : haricots verts, maïs, petits pois, flageolets, carottes, tomates, jardinière de légumes… on laisse libre cours à notre imagination pour composer des menus sains et équilibrés.

C'EST UNE BONNE IDÉE !

Pour concocter une salade de petit épeautre aux petits pois et radis roses :

- **faites cuire 250 g de petit épeautre, égouttez et disposez dans un saladier en aérant les grains. Laissez refroidir ;**
- **ajoutez 1 boîte de petits pois bio d'aucy égouttés, des radis en fines lamelles, de l'oignon rouge émincé, de la menthe ciselée ;**
- **assaisonnez de jus de citron, huile d'olive, moutarde, sel et poivre ;**
- **accompagnez de pancetta grillée.**

Parce que c'est encore meilleur quand on en connaît l'origine, suivez vos légumes à la trace en flashant le QR code sur chaque boîte de légumes d'aucy bio.

www.PubliStory.fr Crédits photos : Florence Edelmann

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - www.mangerbouger.fr

News pêle-mêle

FOOD ART Les photos de Beth Galton

Le métier de Beth Galton : photographier la nourriture. Pour la presse, les livres de cuisine, et pour elle aussi. Associée à la styliste culinaire, Charlotte Omnès, la photographe a tranché, coupé, éventré les aliments qu'elle préférait, recouvert le tout de gélatine pour conserver la forme, et fait poser. Le résultat est prodigieux et étonnant, avec bols de noodles, sandwichs, œuf mayo ou glaces vus d'un autre angle. Infos sur www.bethgalton.com

La cité du vin

C'est parti, le chantier de la Cité des civilisations du vin, à Bordeaux, vient de s'ouvrir avec, il y a quelques semaines, la pose de la première pierre. Un mix entre musée et parc à thème, qui accueillera les grands vins de Bordeaux et ceux du monde entier, et qui devrait attirer chaque année plus de 400 000 visiteurs. Avant l'ouverture, prévue en mars 2016, on admire l'architecture en forme de carafe d'une cinquantaine de mètres de haut toute recouverte de verre : impressionnant !

Chacun ses goûts

« Instant Sex Food », c'est l'idée de la plasticienne Clarisse Rebotier, invitée de la Biennale d'Issy-les-Moulineaux 2013 (du 13 septembre au 17 novembre) et qui, comme 54 autres artistes, propose sa vision autour de la thématique « L'art du goût, le goût de l'art ». Son parti pris : une série de photos érotico-culinaires où pin-up sensuelles se prélassent dans nos assiettes et se laissent croquer rapidement... www.biennaledissy.com

70,2 %

C'est le pourcentage de Français qui déclarent choisir leurs aliments en fonction de la dimension plaisir, du goût et des saveurs qu'ils leur procurent. Seulement 3,8% privilégient les aliments qui font maigrir, diététiques ou équilibrés. La fin des régimes ?

IT FOOD : le gâteau pour tous

Le mariage pour tous ayant été voté, le rainbow cake risque de devenir la star des cérémonies. Deux garçons, Sébastien et Jonathan, tous les deux originaires de Nantes, proposent une version superbement réalisée, à voir, ainsi que toutes leurs autres créations, sur leur site www.un-jeu-d-enfant.fr

Le coup de cœur de la rédaction

Le set de 3 porte-ustensiles

Vous en avez assez de salir votre plan de travail ?
Gourmand a trouvé la solution à votre problème. Comme nous pincez-en pour le set de 3 porte-ustensiles qui vous garantira une cuisine plus propre et vos ustensiles toujours à portée de main.

Astucieux et plus hygiéniques, les porte-ustensiles s'adaptent à tous types de casseroles. Prévus pour résister à la chaleur, ils vous feront fondre par leur praticité et leur petit prix.

3.10 € SEULEMENT

VOS USTENSILES À PRIX DISCOUNT SUR **PGPSHOP !**

Pour acheter ce produit
et découvrir notre sélection d'ustensiles :
rendez-vous sur notre boutique en ligne

pgpshop.fr

News conso

Livraisons écolo dans les hypermarchés du Nord

Depuis janvier, Carrefour s'essaye au biométhane. Pour livrer en produits secs et épicerie 15 hypermarchés de la région lilloise, le distributeur a mis en circulation trois semi-remorques fonctionnant avec ce nouveau carburant. Il est composé de déchets récoltés dans les grandes surfaces que les camions livrent. Le test devrait durer jusqu'à janvier 2014. Ce carburant « biodéchets » réduit les émissions polluantes de 80 %. Le bruit émanant des camions est diminué de moitié. Quant aux particules fines émises par les moteurs, elles sont absentes. Une initiative à saluer avec un grand bravo !

Sans gluten attitude

2 à 4 % des Français seraient allergiques ou sensibles au gluten. Alors, depuis quelques mois, les rayons de nos supermarchés s'adaptent. Disponible depuis peu, la marque française Eat sans gluten a sorti une quinzaine de références en cuisine du monde, avec tagliatelles, tiramisu et notre préféré : les boules coco « coconut drops ». Quand manger sans gluten n'est plus un supplice...

Un téléshopping du terroir

À la rentrée, CampagnesTV, la nouvelle chaîne consacrée à la ruralité, proposera une émission hebdomadaire présentant des paniers de produits du terroir confectionnés par Paysan.fr directement chez le producteur. Paniers de saison et secrets de travail seront présentés aux téléspectateurs qui, durant l'émission, pourront commander leur panier, depuis leur canapé. Tous les produits de la ferme seront accessibles : poulets fermiers, fruits et légumes de saison. Les commandes devraient être livrées dès le lendemain.

CUP OF TEA

Coup de cœur cette quinzaine pour la marque Clipper, une référence outre-Manche qui arrive pour la première fois en France. Une gamme de thés et d'infusions bio, équitables et dont on adore le packaging. Très smart, très chic, comme les British. Clipper, 2,59 € au rayon bio en GMS.

Les chiffres

20 à 30 kg

de nourriture consommable *sont jetés par chaque Français en un an.*

94 %

des Français *estiment que la frite fait partie intégrante de leur alimentation.*

Les seniors accordent

12 %

de leur pouvoir d'achat aux dépenses alimentaires.

News experts

Partageons nos connaissances, nos astuces et parfois nos doutes... Envoyez vos commentaires, vos recettes et toutes vos bonnes idées à la rédaction.

•

Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort, ou par mail: redacgourmand@gmail.com ou encore sur notre page

•

Facebook: gourmandmagazine, n'hésitez pas à nous liker!

Merci pour vos posts, courriers et commentaires ! **Rejoignez la communauté des Gourmands sur Facebook : gourmandmagazine**

« *Déjà essayé plusieurs recettes du Gourmand 270 : tartelettes aubergines (p 11), œufs cocotte champignons (p 21), bouchées courgettes feta (p 13), gâteau roulé (p 44)... Toutes excellentes ! Merci...* » **Blandine B.**

« *Ça y est, je viens de prendre l'abonnement, je languis de recevoir le premier numéro !* » **Claire C.**

« *Bonjour à vous, tout d'abord merci car je fais partie des gagnants du bon d'achat spartoo de 30 €. Je voulais juste signaler une petite erreur qui a dû passer inaperçue dans le numéro 269 de Gourmand. Sur la tranche, où sont écrits le numéro et la période couverte, il y a marqué du 29 mai au 10 juin 2013 alors que le numéro est paru le 13 juin : petite erreur d'imprimerie pas méchante. Bonne journée à vous.* »
Psycho Pack

Réponse Gourmand magazine :
En effet, Psycho Pack. Vous avez l'œil !

« *Il est top .... comme d'hab !!!* » **Perrine B.**

Erratum
Dans le Gourmand 269 page 75, une erreur de titre s'est produite, il faut lire « Bouchée fondante chocolat-framboise Bonne Maman » et non « Bouchée fondante aux pralines de Die ».

Comment réalise-t-on un granité ? *Virginie (Tours)*

La réponse d'Éva Harlé
Son blog : www.evacuisine.fr
Un granité est composé de paillettes de glace. Il est réalisé à base de sirop. C'est très rafraîchissant et très simple à réaliser. Comme matériel, il faudra vous munir d'une fourchette et d'un bac en plastique uniquement.
Pour un granité à la mangue, par exemple, portez à ébullition 10 cl d'eau et 100 g de sucre en poudre. Laissez bouillir pendant 2 minutes. Laissez refroidir le sirop. Épluchez une mangue bien mûre et récoltez la chair. Mixez la chair de la mangue avec le sirop et ajoutez un zeste de citron vert.
Versez le mélange dans un bac et congelez-le pendant 4 heures, en grattant régulièrement avec une fourchette pour obtenir des paillettes.
Le granité de mangue accompagne des plats salés, comme un carpaccio de saint-jacques ou de saumon.
Son livre : « Glaces, sorbets et granités » par Éva Harlé, éd. Hachette cuisine, coll. « Fait Maison », 9,95 €.

News agenda

Par Yanis Kessi

La France regorge de richesses culturelles à exploiter... et à déguster ! La rédaction vous propose aujourd'hui de découvrir les saveurs de nos terroirs à travers la myriade de festivals présents partout en France.

Jusqu'au 29 septembre 2013 à Nantes (44)

La Cantine du voyage

Le Voyage à Nantes, c'est quinze kilomètres de parcours en pleine ville, une quarantaine d'étapes de découvertes culturelles, des ruelles historiques et des architectures contemporaines. C'est dans ce contexte que la Cantine de Nantes propose de découvrir de délicieux plats préparés avec des ingrédients labellisés et les talents locaux. En plus, vous pourrez profiter de cours de cuisine et d'œnologie, de grillades estivales, plats régionaux ou saveurs d'ailleurs qui n'attendent que d'être dégustés !
Pointe ouest de l'île de Nantes (près du Hangar à bananes), www.levoyageanantes.fr

Les 31 juillet et 1er août à Saumur (49)

Les Grandes tablées du Saumur-Champigny

Depuis treize ans, touristes et Saumurois sont au rendez-vous des viticulteurs de Saumur-Champigny. Au programme : gastronomie, dégustations de vin, ambiance festive ! Ce sont plus de 10 000 personnes qui chaque soir s'attablent en plein cœur de la ville pour déguster le menu « terroir » à base de produits locaux.
Tél. 02 41 51 16 40, www.saumur-champigny.com

Du 21 au 25 août à Castelnaudary (11)

Fête du cassoulet

Castelnaudary, capitale emblématique du cassoulet, vous invite à participer à la 14e édition de sa Fête du cassoulet. Ce mets, faisant partie intégrante du patrimoine culinaire français, est l'un des plats préparés les plus consommés en France. La ville organise 24 concerts gratuits, de nombreuses rencontres populaires, et aménage des points de dégustation où vous pourrez découvrir la (véritable) recette du cassoulet !
www.castelnaudary-tourisme.com

Toute l'année à Romanèche-Thorins (71)

Le Hameau Duboeuf célèbre ses 20 ans

Dans l'unique œnoparc européen, découvrez l'histoire du beaujolais. En plus des animations et expositions, des collections rassemblent 2 000 ans d'histoire de la vigne et du vin. Jusqu'au 31 décembre, pour fêter cet anniversaire, une grande chasse au trésor est organisée dans ce parc atypique.
Plus d'infos sur www.hameauduboeuf.com

Par Julie Palmero

LE MARCHÉ DE CYRIL LIGNAC

Les prunes

Les groseilles

La feta

Le melon

Chez mon **PRIMEUR**

Les prunes, l'embarras du choix

Rafraîchissante et juteuse, la prune est le fruit de l'été ! Dans un gâteau ou avec des viandes, elle ravira vos papilles.

Pleine saison
De juin à octobre.

CV Gourmand

Romains et Égyptiens ont ramené ce fruit de l'Orient. Commence alors la culture en Méditerranée. C'est à la Renaissance que la prune gagne ses lettres de noblesse. C'est ainsi que le nom de « reine-claude » fut attribué à l'une des variétés en l'honneur de Claude, l'épouse de François Ier qui adorait ce fruit. Aujourd'hui, 75 000 tonnes de prunes sont produites en France chaque année. Elles sont cultivées essentiellement dans Sud-Ouest et le Sud-Est.

Les variétés

Il en existe des bleues, vertes, jaunes ou rouges. À vous de choisir selon vos préférences gustatives. Les reines-claudes sont vertes, sucrées et fragiles. La mirabelle est plus petite, dans les tons jaune orangé, juteuse et sucrée. La quetsche est violet bleuté à l'extérieur et jaune à l'intérieur, elle est sucrée mais aussi acidulée. Il existe aussi d'autres variétés précoces ou destinées à la fabrication des pruneaux.

Prunes rouges au poivre rose

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 MIN

- 10 prunes rouges
- 100 g de sucre de canne en poudre
- 1 gousse de vanille
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de poivre rose

1. Détaillez les fruits en deux et retirez le noyau. Disposez les fruits dans un tajine. Ajoutez l'huile d'olive, le sucre et 10 cl d'eau.
2. Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et grattez les grains avec la pointe d'un couteau. Versez dans le tajine.
3. Écrasez le poivre rose au mortier et versez-le sur les fruits. Mélangez, couvrez et cuisez à feu très doux 30 à 40 minutes en vérifiant le niveau de liquide.
4. Retirez les prunes, augmentez le feu et laissez épaissir le liquide. Versez sur les prunes. Ce dessert est délicieux accompagné d'une boule de glace au lait d'amande.

En cuisine

Elle se déguste dans son plus simple appareil. **Mais elle est délicieuse en tarte ou clafoutis, crumble, far, compote ou bien en confiture.** Vous pouvez aussi la cuire dans du vin blanc, du sucre et des épices pour une soupe gourmande chaude ou froide. Dans la version salée, elle s'associe bien à l'agneau au miel et au romarin, avec des côtelettes de porc ou un magret de canard.

Le + santé

Ce fruit vous aide à faire le plein de vitamines : A, B, C et E. Elle est aussi peu calorique avec 52 kcal pour 100 g. La prune est riche en fibres, ce qui aide à la digestion.

SON PRIX
Environ **5,25 €** le **kg.**

Bien la choisir

Choisissez-la souple mais pas molle. Sa peau doit être lisse, pas fripée, ni tachée. Si un voile blanc la recouvre, ne vous inquiétez pas, il s'agit d'une cire de protection naturelle appelée pruine que toutes les variétés ne possèdent pas. La prune se conserve quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

4 idées recette de **notre chef**

1 Crumble aux prunes

Au lieu de faire un crumble traditionnel, faites un crumble à la pistache et ajoutez un peu de pâte de pistache. Mettez au four puis servez avec une glace à la pistache.

2 Tarte traditionnelle à la prune

Réalisez une crème d'amande. Placez les prunes et cuisez au four.

3 Gaspacho

Mixez des prunes, versez au fond d'une assiette. Par-dessus, mettez plein de fruits coupés : fraises, framboises, oranges... et quelques prunes. Versez du miel d'acacia et saupoudrez d'amandes fraîches.

4 Pigeons aux prunes

Cuisez les pigeons au four. Quand ils sont presque cuits, ajoutez des prunes dénoyautées. Cela donne du jus. À côté, préparez une bolée de girolles. Servez les pigeons aux prunes avec les champignons.

Chez mon **PRIMEUR**

La groseille, baie magique

Cette baie très peu calorique et sucrée est un fruit délicat et plein de minéraux. À adopter.

Pleine saison
De juin à septembre.

Le + santé

La groseille est composée à 82 % d'eau. **Elle est riche en vitamines, fer et phosphore.** Elle contient aussi antioxydants et fibres. Elle aide à la protection de l'organisme et à lutter contre les maladies cardio-vasculaires.

CV Gourmand

La groseille est originaire d'Europe du Nord. En France, elles sont produites en Rhône-Alpes, Centre et Oise.

SON PRIX
Environ **2 €** les **125 g.**

En cuisine

Elles sont délicieuses crues et sans artifices. Cuites, elles entrent dans la composition de tartes, cakes ou clafoutis. En version salée, elles conviennent en salade ou dans une sauce en accompagnement de viandes. Elles sont également délicieuses en verrine avec du fromage blanc ou du mascarpone.

Muffin aux groseilles

POUR 6 PERSONNES

- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 20 À 25 MIN

• 400 g de groseilles • 175 g de beurre ramolli • 25 cl de lait • 400 g de farine • 100 g de sucre • 4 c. à café de levure chimique • 1 pincée de sel

1. Lavez les groseilles, séchez-les puis égrappez-les.
2. Mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel puis incorporez le beurre en mélangeant à la fourchette. Ajoutez, ensuite, le lait en filet et en mélangeant doucement.
3. Remplissez les moules à muffins de pâte jusqu'à mi-hauteur puis ajoutez les groseilles en les enfonçant légèrement dans la pâte.
4. Glissez au four préchauffé à 200 °C (th. 6/7) et faites cuire 20 à 25 minutes. Ils doivent être dorés et cuits à cœur.

Chez mon **FROMAGER**

La feta, le fromage grec par excellence

TOUTE L'ANNÉE TOUTE L'ANNÉE

Un onctueux fromage venu de Grèce, produit à partir de lait de brebis ou de chèvre. Parfait pour réveiller les salades estivales.

CV Gourmand

« Feta » signifie tranche en grec, c'est sous cette forme que vous le trouvez dans le commerce. L'authentique feta est constituée uniquement de lait de brebis ou de chèvre et elle est protégée par une AOP.

Le + santé

Ce fromage est source de calcium et de phosphore mais aussi de vitamines. Ces atouts nutritionnels sont bons pour la croissance et les défenses de l'organisme. Comme tous les produits laitiers, il est bon pour les os. Mais c'est un fromage qui contient entre 30 et 60 % de matières grasses.

SON PRIX
Environ **2,30 €** les **200 g.**

En cuisine

Réalisez des salades gourmandes avec des tomates, des concombres, du basilic ou encore des poivrons. La feta s'allie parfaitement aux pizzas, tartes ou cakes. Mais elle peut aussi former une délicate entrée chaude dans une feuille de brick, accompagnée de poivrons et d'herbes.

Cake à la feta

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MINUTES
- CUISSON 40 MINUTES

- ½ bouquet de cerfeuil
- 250 g de feta • 3 œufs • 25 g de beurre
- 10 cl de crème liquide • 200 g de farine
- 10 cl d'huile d'olive • 1 sachet de levure
- sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez la farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits au centre. Cassez-y les œufs. Mélangez au fouet en incorporant l'huile petit à petit puis versez la crème liquide. Fouettez bien. **2. Coupez** la feta en dés. Lavez, séchez et effeuillez le cerfeuil. Hachez-le grossièrement. Ajoutez le cerfeuil et la feta dans la pâte. Salez et poivrez. Mélangez bien. Beurrez un moule à cake. Versez-y la préparation. Enfournez pour 40 minutes. **3. Sortez** le cake du four et laissez-le refroidir complètement. Démoulez le cake dans un plat et servez aussitôt.

PUBLI COMMUNIQUÉ

LE CHOIX DES CAVISTES

NICOLAS

LE VIN DE LA QUINZAINE

UN VIN POUR EXALTER CE METS

En accord avec Nicolas, nous vous recommandons ce vin de pays des Côtes de Thau « Les Petites Récoltes » 2012.

Produit dans le Languedoc, sur les rives de l'étang de Thau, ce blanc sec, fin et vif, présente des notes d'agrumes et une pointe minérale, parfaites pour équilibrer le gras et le salé du fromage. Vin et cake vous joueront un duo aérien à prix très doux.

Nicolas propose la bouteille à 2,95 € (au lieu de 3,10 €) jusqu'au 03/09/13.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

Chez mon PRIMEUR

Le melon, fraîcheur et saveur

Il symbolise l'été à lui tout seul. Avec sa belle robe jaune et son goût fruité, il convie le soleil aux grandes tablées entre amis.

Pleine saison
De juin à septembre.

SON PRIX
Environ **2,50 €** le **kg.**

Le + santé

Il est composé à près de 90 % d'eau, ce qui en fait un fruit désaltérant. **Il contient aussi du carotène, de la vitamine C, des minéraux et des fibres.** Il joue un rôle dans la lutte contre les cancers et les maladies cardio-vasculaires. Il a aussi des propriétés antioxydantes et diurétiques.

CV gourmand

Ce fruit serait originaire de l'Inde ou des déserts iraniens, voire africains. Le melon était cultivé en Égypte 2 000 ans avant J.C., puis au XVe siècle en Italie et dans le Midi au XVIe siècle. Aujourd'hui les principales régions productrices sont Midi-Pyrénées, PACA, Poitou-Charentes et Languedoc-Roussillon.

En cuisine

Le melon se marie très bien avec les viandes séchées. Utilisez-le dans les salades de fruits ou salées, pour des soupes fraîches. Vous pouvez le cuire en papillote avec des herbes, ou en faire une confiture.

Magret de canard aux épices et melon caramélisé

POUR 2 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 15-20 MIN

• 1 magret de canard • 1 melon de nos régions • 30 g de sucre en poudre • 1 citron jaune • 1 badiane • 1 gousse de vanille • quelques grains de poivre de cubèbe • sel

1. Entaillez légèrement la peau du magret. Dans une poêle bien chaude, posez-le côté peau. Laissez la graisse fondre et colorer pendant environ 2 minutes à feu moyen. Retournez le magret et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes. Réservez la poêle.

2. Déposez le magret dans un plat à four, salez et poivrez. Enfournez dans un four préchauffé à 220 °C (th. 7/8) pour 6 minutes pour une cuisson « rosé » (8 min « à point », 10 min « bien cuit »). Laissez reposer le magret pendant 5 minutes sous une feuille de papier aluminium avant de le découper.

3. Déglacez la poêle de cuisson, en versant un petit verre d'eau. Ajoutez la badiane, les grains de vanille, le poivre et remuez avec une cuillère en bois. Laissez bouillir 3 minutes jusqu'à obtention d'un jus. Retirez du feu.

4. Pendant ce temps, coupez le melon en 6 quartiers. Retirez la peau et les pépins. Pressez le citron. Dans une poêle, faites fondre à feu doux le sucre et le jus de citron jusqu'à obtention d'un caramel blond. Déposez les quartiers de melon et faites cuire 5 minutes de chaque côté.

5. Tranchez finement le magret. Répartissez les tranches de magret et les quartiers de melon dans des assiettes. Arrosez de jus et dégustez immédiatement !

101 recettes minceur

TÉLÉCHARGEZ iGOURMAND DÈS MAINTENANT

Mincir en se faisant plaisir !

LES APPLICATIONS DE CUISINE *iGourmand* POUR iPHONE, NOKIA & SAMSUNG

Une fois téléchargés sur votre iPhone, iPod Touch, Nokia ou Samsung, les carnets de recettes iGourmand et leurs superbes photos sont disponibles sans connexion internet. Une envie de chocolat, des amis à l'improviste ? Consultez vite iGourmand, vous y trouverez instantanément de savoureuses recettes pour tous les goûts et tous les jours. Plus d'informations sur www.igourmand.fr

iGOURMAND, DES APPLICATIONS DU MAGAZINE Gourmand

Tentation de saison

Par Margot Dobrska

1

2

3

4

5

À nous les **plaisirs estivaux !**

La belle saison permet de jongler avec les idées culinaires et de sortir des sentiers battus de la cuisine traditionnelle. Voici quelques propositions pour se divertir autour des petits plats, devenus un jeu d'enfant, déco assortie !

1 ROBOT À MANGER. Ce moule Robopops en silicone alimentaire a été conçu pour réaliser des glaces ou cakes sur bâtonnets. Boîte (incluse) de 16 tiges en bois, 24 €, Birkmann chez Ambiance & Styles.

2 EXPLOSIF ! Machine électrique pour fabriquer soi-même ses pop-corn selon l'inspiration du moment. 24,90 € (26 x 14 cm), Maisons du Monde.

3 DÉCORATIF. Guirlande de fanions dans le plus pur style guinguette. 4,90 € (150 cm), Maisons du Monde.

4 FÊTE FORAINE. D'une puissance de 400 watts, cette machine permet de réaliser des barbes à papa à la maison. Elle est fournie avec sa cuillère doseuse et 10 cônes. 50 €, Lagrange. La marque propose aussi une boîte en métal avec couvercle en plastique contenant un sucre spécial barbe à papa (1 kg), avec un choix possible entre 6 parfums. 10,99 € l'unité.

5 GOURMANDISE TENDANCE. Ce moule double en silicone, qui supporte aussi bien le four traditionnel que le micro-ondes, permet de réaliser en une fournée 18 délicieux cake pops. Vendu avec 20 bâtonnets, 20 €, Lékué.

6

7

8

9

10

11

12

13

6 BBQ SURPRISE. Sous ce pot en terre cuite (29 cm), capable d'accueillir un jardin d'herbes aromatiques, se cache une grille de barbecue. Un deux en un prometteur pour valoriser vos grillades avec vos propres herbes ! 199 €, Black et Blum.

7 SE LA COULER DOUCE. À piston automatique Kwik, ce mini-entonnoir (80 cl) est idéal pour réaliser de belles décorations d'assiettes avec son débit réglable par la poignée. Existe en plusieurs coloris, 72 €, De Buyer.

8 MISE EN SCÈNE PARFAITE. Avec ce tissu de table de la collection Salvador sont réalisés des tabliers, serviettes, et nappes en coton multicolore. Pour ces dernières, il existe aussi en version enduite. Nappe carrée, 96 € (180 x 180 cm), Tissage de Luz.

9 SAVEURS GRILLÉES. Une plancha d'extérieur qui ravira les consommateurs à la recherche d'une cuisine créative. Fabriquées en France, ces planchas sont disponibles sur le site verycook.com, à partir de 369 €.

10 PRATIQUE. Hot Summer est une collection de saladiers, assiettes et verres en mélamine colorée. Set de 4 assiettes 15 € (21 cm), 17,50 € (24 cm). Set de 4 bols colorés, 12,50 €, à pois 17,50 €. Set de 3 saladiers emboîtables, 30 €, Zak!Designs.

11 DÉCOUPES DÉCORATIVES. Un taille-légumes pour peler et tailler des rubans de carotte, courgette, concombre, et ajouter du style à vos plats les plus divers. 13 €, Pa Design.

12 DOUCEUR GLACÉE POUR TOUS ! Cette petite sorbetière exhibe ses coloris vitaminés et se glisse naturellement dans les cuisines pour préparer d'appétissants sorbets et crèmes glacées maison. Bien pensée, elle s'arrête automatiquement et une cuillère en Inox est fournie pour réaliser de jolies boules. 50 € (1,5 l), Lagrange.

13 BREUVAGES À TESTER. Verres de collection Potion magique avec petits messages rigolos. 17,90 € (verre à café), 19,90 € (verre à eau), 21,90 € (verre à thé), 59,90 € (verre à vin), 69,90 € (dÉverre à cocktail), Pied de Poule.

CUISINE DE MÉDITERRANÉE

Soleil et épices au menu

La Grèce **p. 21**
Le Liban **p. 27**
Le Maroc **p. 33**
La Provence **p. 41**

Liban

Maroc

Provence

La cuisine de Grèce, toute une histoire...

Les traditions et techniques culinaires de la Grèce découlent d'un héritage multiculturel. C'est la cuisine méditerranéenne par excellence, influencée d'abord par la Perse, Rome, puis par la Turquie. Les plats les plus connus sont, bien sûr, la moussaka, la pita, le tarama et le tzatziki. Mais derrière ces quatre géants, se cache un large panel de recettes provenant de produits de la terre et de la mer, pour garnir les tables. Les mézédes ouvrent les repas et sont suivis d'un plat copieux à base de viande ou de poisson, pour se terminer par des desserts souvent légers, constitués de yaourt, de miel et de fruits, mais d'une région à l'autre, les spécialités varient. Dans les îles, les produits de la mer sont préférés et le sucré-salé de l'intérieur des terres est peu apprécié.

Salade grecque traditionnelle

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN

- 6 tomates
- 6 oignons nouveaux
- 1 concombre
- 1 poivron vert
- 30 olives noires grecques
- 300 g de feta
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron (jus)
- ½ c. à café d'origan sec
- sel et poivre

Lavez, essuyez et coupez en cube les poivrons, les tomates et le concombre en prenant soin d'enlever les pépins. Retirez la racine des oignons et émincez-les finement.
Mélangez le sel, le poivre, le jus de citron et l'huile d'olive. Mélangez les légumes, les oignons et la vinaigrette. Dressez les assiettes, répartissez les légumes, ajoutez les olives et saupoudrez d'origan.
Servez aussitôt.

En Grèce, on mange cette salade presque à tous les repas, servie en petite quantité avec du pain au sésame. À Chypre, on y ajoute du boulgour et des petits oignons. Gare à la fausse feta ! La véritable vient de Grèce et elle est fabriquée à partir du lait de brebis. Mais on en trouve de pâles copies à base de lait de vache. Alors gardez l'œil.

La recette de CYRIL LIGNAC

Salade aux boulettes d'agneau

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 25 MIN
- CUISSON 10 MIN

- 600 g d'épaule d'agneau désossée hachée
- 6 radis
- 3 tomates
- 2 oignons rouges
- 3 tiges de menthe fraîche
- 1 c. à soupe d'olives noires
- 1 c. à soupe d'olives vertes
- 12 feuilles de salade verte lavées
- 1 c. à café de menthe fraîche ciselée
- ½ concombre
- 2 yaourts bulgares
- 150 g de boulgour
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ras-el-hanout
- 5-baies concassées,
- paprika
- fleur de sel

Épluchez et émincez les oignons rouges. Faites cuire le boulgour en suivant les instructions du paquet, égouttez-le.
Mélangez la viande hachée avec le boulgour, ajoutez le ras-el-hanout et la moitié de la menthe ciselée, ¼ de cuillerée à café de fleur de sel et ¼ de cuillerée à café de mélange 5 baies concassées.
Façonnez des boulettes de la taille d'un petit œuf de poule en les roulant dans la paume des mains. Faites cuire les boulettes dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 10 minutes en les retournant et en surveillant la coloration.
Préparez le raïta : épluchez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur et retirez les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Coupez les demi-tranches en fines rondelles. Lavez, équeutez et émincez les radis. Mélangez les yaourts avec le paprika, ajoutez ¼ de c. à café de fleur de sel, ¼ de c. à café de mélange 5 baies, les rondelles de concombre et de radis. Épépinez et coupez les tomates en quartiers. Lavez, séchez et effeuillez la menthe.
Servez les boulettes avec le raïta, les tomates, les feuilles de salade, les olives.

Le + de **Cyril Lignac**

Froid, c'est un peu tristounet, je préfère cuire ces boulettes d'agneau avec de la sauce tomate. Quand à la raïta, je râpe le concombre sans l'éplucher.

Le yaourt grec : créé dans les montagnes d'Épire par les bergers, ce yaourt au goût acidulé est fabriqué à partir de lait de brebis. En Grèce, il est très prisé dans les préparations salées et sucrée.

Si vous cherchez le riz, il est à l'intérieur de la tomate ! À la grecque, ce plat se consomme plutôt froid. L'ingrédient indispensable qui fait toute la différence : la menthe.

La cuisine méditerranéenne

Tomates farcies aux riz

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 25 MIN
- CUISSON 15 MIN

- 12 tomates
- 3 tiges de persil
- 3 tiges de menthe
- 3 oignons nouveaux
- 1 c. à soupe d'olives vertes dénoyautées
- 1 c. à soupe d'olives noires dénoyautées
- 2 tiges de basilic
- 150 g de riz
- 1 c. à soupe de pignon de pin
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de fleur de sel
- sel et poivre

Faites cuire le riz à la vapeur pendant 15 minutes. Laissez-le refroidir. **Lavez,** séchez et ciselez le persil et la menthe. Retirez les racines et émincez finement les oignons. Hachez les olives. Faites dorer les pignons de pin à la poêle pendant 1 à 2 minutes en surveillant la coloration. Mélangez le riz avec les olives, les herbes, les oignons, les pignons de pin, salez et poivrez.
Plongez les tomates 1 minute dans une casserole d'eau bouillante. Sortez-les et retirez la peau. Posez-les sur une planche et laissez les refroidir. Lavez, séchez et ciselez le basilic.
Coupez le chapeau des tomates, évidez l'intérieur avec une cuillère à café. Remplissez chaque tomate avec la préparation de riz. Disposez-les sur le plat de service, arrosez-les avec l'huile d'olive et saupoudrez avec le basilic ciselé et la fleur de sel.

Gratin de moussaka au riz

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MIN
• CUISSON 45 MIN

- 600 g de bœuf haché • 800 g d'aubergines
- 600 g de courgettes • 500 g de tomates
- 1 poivron jaune • 3 oignons • 1 plaque de feta
- 150 g de riz • 25 g de farine
- 3 c. à soupe de concassée de tomate
- 30 cl de bouillon de bœuf • huile d'olive • sel, poivre

Préchauffez le gril du four.
Lavez les aubergines, les courgettes, le poivron et les tomates et coupez-les en tranches. Mettez-les sur la plaque du four, arrosez avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Placez la plaque sous le gril du four et faites colorer les légumes 10 minutes en les retournant à mi-cuisson. Pelez et hachez les oignons.
Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et faites-y revenir les oignons. Quand ils sont blonds, ajoutez la concassée de tomate et la viande. Salez et poivrez. Faites cuire 2 minutes en remuant.
Saupoudrez de farine, mélangez et arrosez avec 15 cl de bouillon. Faites cuire 10 minutes en remuant régulièrement.
Faites cuire le riz à la vapeur pendant 15 minutes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez la feta en tranches. Huilez un plat à gratin. Tapissez le fond du plat avec le riz, montez la moussaka en alternant une couche de légumes et une couche de préparation à la viande. Terminez par les aubergines. Arrosez avec le reste du bouillon et recouvrez de tranches de feta.
Enfournez pour 25 minutes. Servez dès la sortie du four.

Brochette d'agneau façon kebab

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • MARINADE 30 MIN • CUISSON 20 MIN

- 1 kg d'épaule d'agneau désossée
- 12 tomates cerise
- 3 grosses tomates
- 2 oignons blancs
- 2 cœurs de batavia
- 2 gousses d'ail
- 4 tiges de menthe
- 2 yaourts nature
- 6 pains pita
- 2 pincées de curcuma, 2 de paprika, 2 de cumin en poudre
- sel et poivre

Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la menthe. Mélangez un yaourt avec la moitié de la menthe, le curcuma, le paprika et le cumin. Salez. Coupez la viande en petits cubes et mettez-les dans un plat. Arrosez-les de sauce au yaourt, mélangez et laissez mariner 30 minutes au frais.

Pendant ce temps, lavez et coupez les tomates en cubes, pelez et émincez les oignons. Épluchez, émincez, lavez et essorez les cœurs de batavia. Réservez le tout au frais.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Égouttez les morceaux de viande et piquez-les sur des brochettes avec les tomates cerise. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier aluminium. Enfournez pour 20 minutes en retournant régulièrement les brochettes pour qu'elles cuisent de tous les côtés.

Pelez et hachez très finement l'ail. Mélangez le yaourt restant avec l'ail haché, le reste de menthe, sel et poivre. Faites réchauffer les pains pita et posez-les dans les assiettes. Garnissez-les de dés de tomates, de salade verte et d'oignon émincé. Nappez d'une cuillerée à soupe de sauce au yaourt.

Posez les brochettes par-dessus et servez immédiatement.

Les Grecs mangent peu de viande et principalement de l'agneau qu'ils consomment grillé à la broche, rôti ou haché.

Menu libanais

En général, sur les tables libanaises, les plats ne se succèdent pas, ils sont présentés comme un buffet autour duquel les convives s'assoient pour manger. L'assortiment de plats est dégusté avec un morceau de pain plat ou une fourchette. Ce sont les traditionnels mezze, qui offrent généralement trois ou quatre mets et on y retrouve le taboulé, le kebbé (boulettes de viande), Le houmous, le labneh (fromage frais), voire la fattouche (salade).

Quant aux extra-mezze, ils sont bien plus garnis et peuvent présenter jusqu'à cinquante plats différents. Parmi eux : le koussa mehchi (courgettes farcies), le chich taouk (poulet mariné et grillé), le kafta (agneau haché), le samké harra (poisson épicé) ou le fassouliya be zayt (haricots coco aux tomates et à l'ail). Au fil de ces pages, vous retrouverez les recettes emblématiques du beau pays qu'est le Liban...

Le seitan est une préparation à base de farine de gluten qui a une texture proche de celle du poulet. Il remplace la viande dans différentes préparations libanaises ou végétariennes.

Rouleaux de chou au riz et seitan

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • MARINADE 30 MIN • CUISSON 1 HEURE

Pour le seitan :
- 200 g de farine de gluten
- 1 c. à café rase de cumin en poudre
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 4 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 50 cl de bouillon de légumes
- sel et poivre

Pour les rouleaux :
- 1 chou vert
- 2 tiges de menthe fraîche
- 2 yaourts à la grecque
- 150 g de riz
- 1 c. à café de cumin entier
- 1 c. à café de paprika
- sel et poivre

Mettez la farine de gluten, le cumin et la sauce soja dans un saladier. Ajoutez de l'eau petit à petit jusqu'à obtention d'une pâte caoutchouteuse et un peu spongieuse. Faites-en un pâton et laissez reposer au frais.

Portez le bouillon à ébullition. Plongez le pâton de seitan dans le bouillon et faites cuire à feu doux pendant une heure.

Égouttez le seitan et laissez-le refroidir. Coupez-le en tranches. Mettez-les dans un plat creux. Arrosez-le d'huile et de graines de sésame. Salez et poivrez, mélangez et laissez mariner 30 minutes.

Préchauffez le four en position gril. Déposez les tranches de seitan sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les de la marinade au sésame et enfournez à mi-hauteur. Faites cuire 5 minutes en retournant les tranches pour qu'elles dorent des deux côtés.

Faites cuire le riz à la vapeur pendant 15 minutes. Lavez, séchez et effeuillez la menthe.

Détachez les feuilles de chou, faites-les blanchir 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

Égouttez-les et laissez-les refroidir. Assaisonnez les yaourts avec le cumin, le paprika, salez et poivrez.

Posez une feuille de chou à plat, déposez 1 cuillerée à soupe de riz au centre puis une tranche de seitan et 2 feuilles de menthe, roulez la feuille sur elle-même, après avoir ramené les bords pour former un rouleau. Servez frais avec le yaourt épicé.

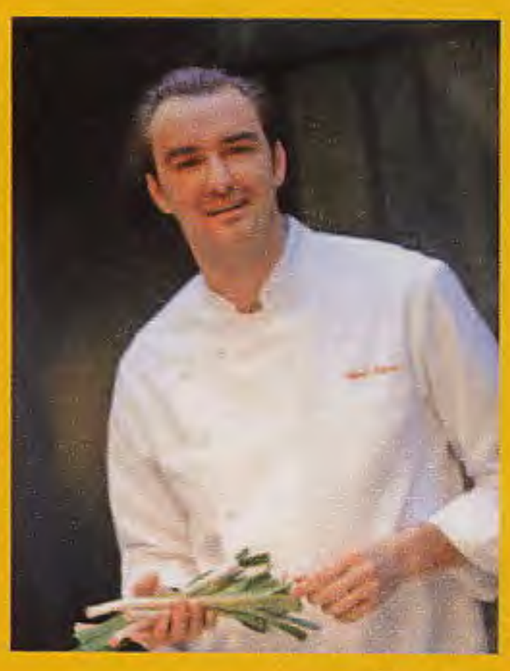
Le véritable taboulé

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 5 MIN

- 4 belles tomates mûres
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 citron jaune
- 1 botte de menthe fraîche
- 1 botte de persil
- 600 g de boulgour
- 1 piment antillais
- 1 c.à café de raisin sec
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Faites cuire le boulgour en suivant les instructions de cuisson sur le paquet. Laissez-le refroidir. Épluchez le poivron à l'aide d'un couteau Économe, ouvrez-le et retirez les pépins. Coupez-le en petits dés.
Plongez les tomates 1 minute dans l'eau bouillante et retirez la peau. Coupez la chair des tomates en petits cubes en retirant les pépins. Lavez et essuyez le concombre, retirez les pépins et coupez-le en petits dés.
Lavez, essorez et effeuillez la menthe et le persil. Réservez quelques feuilles pour le décor. Hachez finement. Pressez le citron. Coupez le piment antillais en deux et laissez-le mariner quelques minutes dans le jus de citron. Retirez le piment.
Arrosez le boulgour avec le jus du citron et l'huile d'olive. Ajoutez la menthe et le persil hachés, les concombres, les tomates, le poivron et les raisins, salez et poivrez. Décorez avec les feuilles de menthe. Servez très frais.

Les ingrédients incontournables du véritable taboulé libanais (tabouleh) : le persil et le boulgour (blé concassé). Lorsqu'on vous présente plusieurs mezze, commencez toujours par le taboulé, un plat frais qui ouvre l'appétit.



Le + de **Cyril Lignac**

Le taboulé, je ne l'aime pas tout seul. En général, je fais une salade de tomates anciennes que je mets au fond de l'assiette. Et au milieu, je mets un petit taboulé.

Falafels

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • RÉFRIGÉRATION 30 MIN • CUISSON 15 MIN

- 4 oignons nouveaux • ¼ de bouquet de persil plat • ¼ de bouquet de coriandre fraîche
- 250 g de pois chiches cuits au naturel (en boîte) • 250 g de fèves pelées surgelées • 1 œuf entier
- 2 c. à soupe de farine • 1 c. à café de levure chimique • 1 c. à café de cumin en poudre, 1 de coriandre et 1 de paprika • 1 pincée de piment (doux ou fort selon votre goût)
- huile de pépins de raisins

Égouttez et rincez les pois chiches. Faites-les cuire avec les fèves à la vapeur, 5 minutes à peine puis mixez-les au robot en incorporant les oignons nouveaux finement hachés, la levure chimique, les herbes finement ciselées, les épices, l'œuf battu et la farine.

Déposez la pâte obtenue dans un saladier, filmez et laissez reposer au réfrigérateur 30 minutes au moins.

Formez des boulettes avec la pâte en les roulant entre vos mains. Faites chauffer un fond d'huile dans une sauteuse profonde. Plongez les boulettes dans l'huile chaude et faites-les cuire à feu moyen jusqu'à ce que les boulettes soient dorées de tous les côtés.

Prélevez les boulettes à l'écumoire, égouttez-les sur du papier absorbant et servez-les très chaudes.

Les falafels sont aujourd'hui consommés dans tout le Moyen-Orient, plus particulièrement au Liban et en Syrie. La version égyptienne est préparée uniquement à base de fèves tandis que la version libanaise est faite de pois chiches. Son nom signifie « emballé » car les falafels se consomment souvent en sandwich.

Falafels de citrouille

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 40 MIN

- 500 g de pommes de terre
- 500 g de chair de citrouille
- 200 g de chou rouge et carotte râpée
- 3 œufs · 6 pains pita
- 100 g de chapelure
- 1 pincée de noix de muscade
- huile de friture
- sel, poivre

Épluchez les pommes de terre, mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes. Coupez la chair de citrouille en cubes, mettez-les dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 15 minutes.

Égouttez les pommes de terre et les cubes de citrouille et passez-les au presse-purée. Versez la purée dans un saladier et ajoutez 2 œufs entiers. Mélangez bien. Ajoutez la muscade, salez et poivrez. Pétrissez la purée jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse et homogène et formez des petites boulettes.

Battez l'œuf restant dans une assiette creuse. Roulez les boulettes de purée dans l'œuf battu puis dans la chapelure.

Faites chauffer l'huile de friture dans une grande casserole et plongez-y les boulettes de purée par petite quantité. Faites-les cuire 5 minutes en les retournant sans arrêt avec une écumoire.

Retirez les croquettes de l'huile et posez-les sur du papier absorbant. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des boulettes.

Ouvrez les pains pita en deux, remplissez-les avec le chou, les carottes râpées et les boulettes de citrouille. Servez aussitôt.

Mouhalabieh (crème libanaise)

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 10 MIN · RÉFRIGÉRATION 2 H

- 75 cl de lait
- 100 g de pistaches concassées
- 80 g de sucre semoule
- 3 c. à café de Maïzena
- 1 c. à soupe de miel
- 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

Mélangez la Maïzena avec 3 cuillerées à soupe de lait. Réservez. Faites chauffer le reste du lait l'eau de fleur d'oranger et le sucre, au premier bouillon, ajoutez le mélange lait-Maïzena en dehors du feu. Mélangez et remettez sur le feu, portez à nouveau à ébullition sans cesser de remuer à l'aide du fouet.

Dès que la crème épaissit, arrêtez la cuisson et versez dans les verres. Laissez refroidir avant de les placer au réfrigérateur au moins 2 heures.

Au moment de servir, répartissez les pistaches concassées et le miel sur chaque crème. Servez aussitôt.

Ce délice compte parmi les trois principaux desserts typiques du Liban. À l'occasion, testez donc le osmaliyeh, un drôle de gâteau garni d'un fromage crémeux et arrosé de sirop, ou les ma'moul, pâte fourrée de pistache et de noix. Si vous avez abusé des mezze par péché de gourmandise, mieux vaut opter pour la mouhalabieh, fraîche et légère à souhait.

Sur les tables marocaines

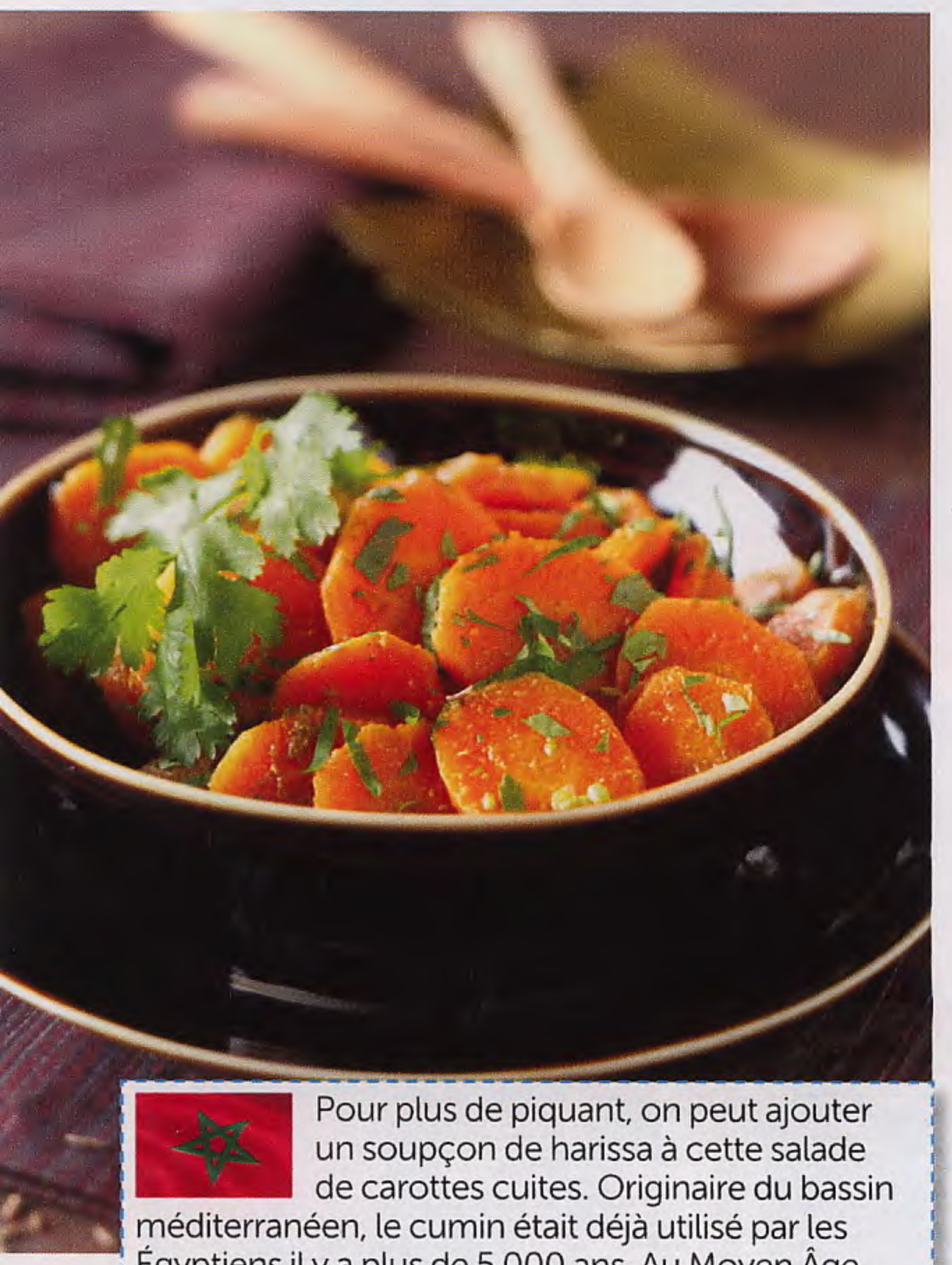
Pour suivre la coutume, il ne faut pas avoir peur de manger avec les mains ! Assis par terre autour d'une table ronde, on se rince les mains dans une eau parfumée, puis, avec l'index, le pouce et le majeur de sa main droite, on se sert dans les plats, formant une boulette de nourriture. Couscous, tajines de légumes ou de viande, briouats (petits feuilletés), pastilla d'agenau ou de fruits de mer (grand feuilleté) et seffa (plat sucré ou salé à base de semoule) défilent sur la table. Comme toute bonne cuisine méditerranéenne, celle du Maroc fleure bon les épices et propose poisson, viande, légumes et céréales à chaque repas.

Salade de carotte
coriandre et cumin

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 55 MIN

- 1 kg de carottes
- 1 botte de coriandre fraîche
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de cumin
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre

Épluchez et lavez les carottes, coupez-les en rondelles. Pelez et hachez très finement l'ail. Lavez, séchez et ciselez la coriandre en conservant quelques feuilles entières pour le décor.
Versez l'huile d'olive dans une cocotte, faites revenir l'ail pendant 2 minutes. Ajoutez la coriandre, le cumin, les carottes, le sel et le poivre, laissez cuire 10 minutes. Couvrez d'eau froide et laissez cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau.
Disposez dans un plat de service et laissez refroidir avant de servir. Décorez avec les feuilles de coriandre.



Pour plus de piquant, on peut ajouter un soupçon de harissa à cette salade de carottes cuites. Originaire du bassin méditerranéen, le cumin était déjà utilisé par les Égyptiens il y a plus de 5 000 ans. Au Moyen Âge, il suffisait d'en avoir un sachet dans la poche pour éloigner les mauvais esprits et les sorcières.

Tajine
de ratatouille

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 35 MIN

- 4 courgettes
- 6 tomates
- 2 aubergines
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de cumin
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron confit
- 1 tige de romarin
- sel et poivre

Lavez, essuyez et coupez les légumes en gros cubes. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Coupez le citron en rondelles. Lavez, séchez et ciselez le romarin.
Faites chauffer l'huile d'olive dans un tajine ou une cocotte, faites revenir l'ail et l'oignon, ajoutez les légumes, le cumin, la cannelle, salez et poivrez,
Laissez cuire 10 minutes. Recouvrez d'eau et laissez cuire jusqu'à complète évaporation, ajoutez le citron confit et le romarin. Servez aussitôt.

La cuisine méditerranéenne

Le tajine doit son nom du plat en terre cuite de forme conique utilisé traditionnellement pour le préparer. Qu'il soit à base de poisson, de viande ou juste de légumes, sa saveur tient à la qualité des épices et aromates ajoutés pour relever le goût des ingrédients.

Tchoutchouka aux œufs et poivrons

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 20 MIN
+ 40 MIN POUR GRILLER LES POIVRONS

- 1 kg de poivrons rouges
- 1 kg de tomates bien mûres
- 4 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de coriandre
- 2 brins de basilic
- 4 œufs entiers très frais
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de piment doux en poudre
- 3 pincées de piment fort
- 1 c. à café de cumin en poudre
- ½ c. à café de sel
- poivre du moulin

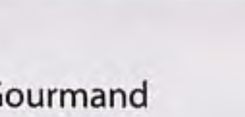
Faites griller les poivrons sous le gril du four en les retournant régulièrement jusqu'à ce que la peau plisse, se décolle et commence à noircir puis laissez-les refroidir un peu avant de les peler. Coupez-les en deux, retirez les pédoncules, épépinez-les et découpez-les en petits dés.

Plongez les tomates 10 secondes dans une grande casserole d'eau bouillante puis rafraîchissez-les à l'eau très froide. Pelez-les, coupez-les en 4, épépinez-les et coupez-les en dés. Pelez les gousses d'ail, dégermez-les et hachez-les. Lavez le persil et la coriandre, séchez-les, effeuillez-les et ciselez-les finement.

Pelez l'oignon, hachez-le et faites-le suer à feu doux dans une sauteuse avec l'huile d'olive puis ajoutez les poivrons, les tomates, l'ail haché, le persil et la coriandre, les piments, le cumin, le sel et du poivre et faites mijoter 30 à 35 minutes sur feu doux, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que le liquide de cuisson s'évapore et que le mélange devienne onctueux.

Cassez les œufs bien séparés les uns des autres dessus et poursuivez la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que le blanc soit cuit.

Parsemez de basilic finement ciselé et servez de suite.



Le nom tchouchouka, d'origine berbère, se décline en chakchouka, mekbouba, tastira, etc. Il signifie « mélange », un nom qui lui va bien puisqu'il a aussi des origines juives. Ce proche cousin de la ratatouille se déguste surtout dans les pays d'Afrique du Nord.

La cuisine méditerranéenne

Si certains historiens avancent l'hypothèse que le couscous puise ses origines en Chine, il est plus probable qu'il vienne d'Afrique du Nord. Des fouilles archéologiques datant du IXe siècle ont révélé la présence de l'ancêtre du couscoussier au Maroc et en Algérie.

Couscous royal

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 1 H

- 1 poulet coupé en morceaux
- 500 g d'épaule d'agneau désossée en cubes
- 6 saucisses type merguez
- 3 carottes
- 3 branches de céleri
- 3 navets • 2 oignons
- 1 de botte de coriandre
- 1 de botte de persil
- 150 g de pois chiches
- 100 g de raisins de Corinthe
- 80 g de beurre
- 350 g de semoule de blé fine
- 1 dose de safran en filament
- huile • harissa
- sel et poivre

Faites tremper les raisins et les pois chiches dans l'eau tiède. Lavez et effeuillez le persil et la coriandre. Pelez et émincez les oignons. Lavez et séchez les légumes, pelez les carottes. Pelez les navets. Épluchez le céleri. Coupez les carottes et le céleri en tronçons et les navets en quartiers.

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte. Ajoutez les morceaux de poulet et d'agneau. Faites les dorer sous toutes les faces. Quand ils sont colorés, ajoutez les pois chiches, les raisins, le persil et la coriandre, l'oignon et le safran. Ajoutez 2 litres d'eau, salez et faites cuire 30 minutes.

Ajoutez alors les légumes dans le bouillon et prolongez la cuisson 30 minutes.

Pendant ce temps, faites cuire les merguez à la poêle dans un peu d'huile (ou sous le gril du four) et réservez-les au chaud.

Préparez la semoule comme indiqué sur le paquet. Ajoutez le beurre en parcelles et mélangez bien en séparant les grains. Réservez au chaud.

Quand les viandes et les légumes sont cuits, versez-les dans un plat, ajoutez les merguez et servez avec la semoule, le bouillon et de la harissa.

Tajine de dinde aux amandes

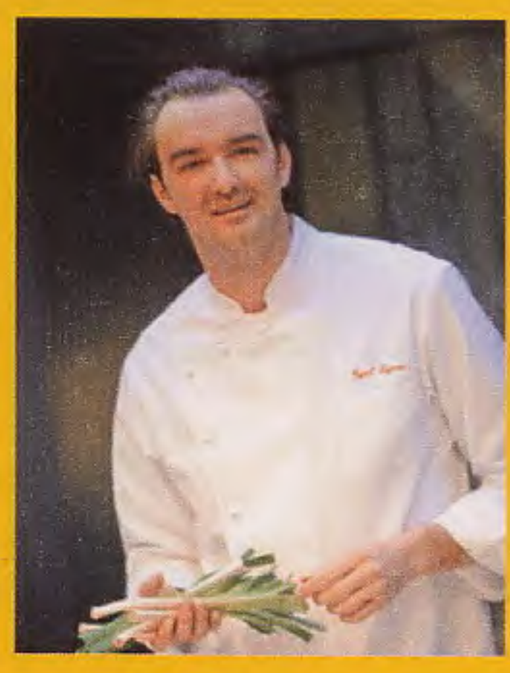
POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 55 MIN

- 800 g de filet dinde
- 1 oignon
- 2 tiges de coriandre fraîche
- 150 g de beurre
- 250 g d'amandes entières émondées
- 1 c. à café de filament de safran
- 1 c. à soupe de miel
- 1 bâton de cannelle
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Épluchez et émincez l'oignon. Coupez le filet de dinde en gros cubes. Faire revenir les morceaux de dinde dans une cocotte dans l'huile d'olive, ajoutez l'oignon, la cannelle, le beurre et couvrez d'eau. Laissez mijoter à couvert pendant 45 minutes. Lavez, séchez et effeuillez la coriandre.
En fin de cuisson, ajoutez le miel, le safran et les amandes entières. Laissez mijoter encore 10 minutes servez chaud avec de la semoule de blé et les feuilles de coriandre.

Pour les Marocains, le safran, réputé pour ses propriétés médicinales, est un ingrédient indispensable de tous les tajines. En Inde, c'est aussi un pigment qui sert de teinture traditionnelle pour la coloration des saris.

DESSERT



Le + de **Cyril Lignac**

Vous pouvez aussi faire un tajine d'abricots aux pistaches à la place des amandes, sans muscade et sans miel. Réalisez une crème de pistaches : pistache, beurre, œufs et sucre. Tartinez sur les abricots et cuisez au four.

Tajine aux abricots, miel et muscade

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN

- 12 beaux abricots
- 1 jus de citron
- 30 g de beurre
- 30 g d'amandes effilées
- 3 c. à soupe de miel liquide de citronnier
- 1 pincée de muscade en poudre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Lavez et séchez les abricots. Ouvrez-les en deux et retirez les noyaux. Posez-les dans un tajine, côté bombé vers le haut. Arrosez-les de miel et du jus de citron. Parsemez de noisettes de beurre et saupoudrez de muscade. Couvrez.
Enfournez le tajine pour 40 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, faites chauffer une poêle à blanc et faites légèrement griller les amandes effilées.
Parsemez-en les abricots. Servez tiède directement dans le plat.

Cigares aux amandes

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 3 MIN
ENVIRON PAR FOURNÉE

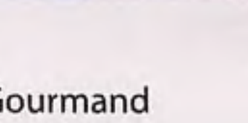
- 1 blanc d'œuf
- 25 g de beurre ramolli
- 8 feuilles de brick
- 150 g de poudre d'amandes
- 200 g de miel d'acacia ou d'oranger
- 80 g de sucre en poudre
- ½ c. à café de cannelle moulue
- 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger (facultatif)
- huile pour friture.

Mélangez la poudre d'amandes avec le beurre, le sucre, la cannelle et l'eau de fleur d'oranger, de façon à obtenir une pâte homogène.

Coupez chaque feuille de brick en quatre. Posez un morceau de feuille de brick sur un plan de travail, pointe en haut. Disposez 1 cuillerée de pâte d'amandes en cordon horizontal, au centre de la base du triangle. Repliez les deux angles de la base sur la garniture et roulez de bas en haut. Soudez les bords avec un blanc d'œuf battu. Faites de même pour réaliser les autres cigares.

Faites chauffer le miel dans une petite casserole.

Plongez les cigares par petites fournées dans de l'huile de friture à 180 °C et laissez-les dorer (3 minutes environ). Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant puis trempez-les dans le miel tiède à l'aide d'une pince. Laissez refroidir les cigares au miel sur une grille. Servez.



Il s'agit d'une des pâtisseries les plus prisées d'Afrique du Nord. On la retrouve également dans les menus des fêtes juives. Pour cette recette, vous pouvez remplacer la poudre d'amande par des cacahuètes concassées.

La Provence, terroir du soleil

Bouillabaisse, aïoli, ratatouille, calissons, pissaladière, anchoïade... qui ne connaît pas les fleurons de la cuisine Provençale, synonyme de soleil et d'abondance ! Symboles du patrimoine méditerranéen, les produits de la gastronomie de la région PACA ressemblent beaucoup à ceux de la Grèce. Une cuisine riche en poissons, généreuse grâce à ses nombreuses herbes aromatiques et son huile d'olive, relevée par le miel et les épices. Comme le fameux régime crétois, cette cuisine saine et variée, riche en fruits et en légumes, ferait vivre plus longtemps en bonne santé.

Beignets de fleur de courgettes

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • REPOS 1 H • CUISSON 15 MINUTES

- 12 fleurs de courgette
- 200 g de farine
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 litre d'huile de friture
- sel

Préparez la pâte à beignet en mélangeant la farine, 20 cl d'eau tiède, l'huile et 1 pincée de sel. Laissez reposer la pâte pendant 1 heure. La pâte doit être coulante.

Faites chauffer l'huile, testez la bonne température en jetant une goutte de pâte qui doit frire et dorer sans brûler.

Plongez les fleurs de courgette dans la pâte, égouttez-les légèrement puis plongez-les dans la friture. Surveillez la coloration, sortez-les à l'aide d'une écumoire et posez-les sur du papier absorbant.

Servez les aussitôt. Laissez à chacun le soin de saler.

On consomme seulement la fleur mâle, celle qui possède une longue tige. L'autre pousse au bout d'une toute petite courgette qui deviendra grande. Surtout, on ne la cueille pas pour en faire des beignets !

Le + de **Cyril Lignac**

J'adore, mais je préfère avec des seiches fraîches. La recette est bonne, je rendrai simplement le riz un peu plus joyeux. Ajoutez-y des petits morceaux d'omelette, des petits pois, des bouts d'encornets et des petites crevettes.

Encornets à la provençale

POUR 4 PERSONNES · DÉCONGÉLATION 3 H · PRÉPARATION 25 MIN · CUISSON 1 H

- 500 g de petites seiches surgelées
- 2 courgettes
- 3 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200 g de riz
- 1 c. à café de concentré de tomate
- 1 pincée de piment d'Espelette
- quelques brins de coriandre
- huile d'olive · sel et poivre

Laissez décongeler les seiches pendant 3 heures au réfrigérateur. Rincez-les et égouttez-les soigneusement.

Pelez et émincez l'oignon et les gousses d'ail. Lavez, épépinez et coupez le poivron en lanières. Lavez, épépinez et détaillez les tomates en morceaux. Lavez et coupez les courgettes en rondelles.

Faites revenir les seiches dans une sauteuse avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, pendant 5 minutes. Égouttez-les et réservez-les. Essuyez la sauteuse. Versez 1 cuillerée à soupe d'huile et mettez-y l'oignon, l'ail et les lanières de poivron à revenir pendant 5 minutes, tout en remuant. Ajoutez les courgettes. Laissez cuire 5 minutes puis mettez les tomates. Salez et poivrez. Laissez cuire encore 20 minutes, en remuant. Incorporez le concentré de tomates. Parfumez avec le piment d'Espelette. Mélangez puis ajoutez les seiches. Laissez cuire pendant 15 minutes.

Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-le.

Répartissez le riz dans 4 grands bols. Ajoutez les seiches à la provençale. Décorez avec quelques brins de coriandre. Servez aussitôt.

Focaccia

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN • REPOS 1 H
• CUISSON 20 MIN

- 1 tige de romarin
- 400 g de farine
- 23 g de levure
- 1 c. à soupe de sucre semoule
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
Diluez la levure dans 18 cl d'eau tiède. Faites un puits avec la farine mélangée au sel, versez la levure diluée et l'huile d'olive. Pétrissez la pâte qui doit être lisse. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive sur la pâte et laissez-la reposer 1 heure à température ambiante. **Lavez,** effeuillez et ciselez le romarin.
Étalez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé, piquez-la avec une brochette, badigeonnez d'un peu d'huile d'olive, saupoudrez de sucre semoule et de romarin. Enfournez pour 20 minutes. Servez tiède ou froid.

La focaccia est un pain plat cuit au four, la version italienne de la fougasse. Consommée surtout pour la fête des morts au XIX[e] siècle, elle devient le pain quotidien des Italiens au XX[e] siècle.

Bouillabaisse de morue

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 45 MIN
• CUISSON 35 MIN

- 1 kg de morue
- 500 g de moules décortiquées
- 6 crevettes roses • 2 oignons
- 3 gousses d'ail • 2 poireaux
- 3 branches de céleri • 1 bulbe de fenouil
- 3 tomates • 1 bouquet garni
- 1 dose de safran en filaments
- huile d'olive • sel et poivre

Pour la rouille :

- 1 tranche de pain de mie
- 3 gousses d'ail • 1 piment rouge
- 1 jaune d'œuf • huile d 'olive
- 1 baguette • sel et poivre

Faites dessaler la morue la veille dans l'eau en la renouvelant à plusieurs reprises.
Pelez et hachez finement 1 oignon et 1 gousse d'ail, les poireaux et le céleri. Décortiquez les crevettes et réservez les queues.
Faites chauffer 10 cl d'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez le hachis et faites-le revenir. Salez et poivrez, ajoutez les têtes de crevettes mélangez, couvrez d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire à petits bouillons pendant 15 minutes. Filtrez le bouillon dans une passoire en pressant bien avec une cuillère en bois. Réservez.
Retirez les pédoncules des tomates et plongez-les dans l'eau bouillante. Quand la peau se détache, égouttez-les et rafraîchissez-les. Pelez les tomates et coupez-les en morceaux. Pelez et hachez l'oignon et l'ail restants et le fenouil.
Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une grande marmite. Faites-y revenir le hachis, versez le bouillon, ajoutez les tomates, le bouquet garni et le safran. Faites cuire 10 minutes à petits bouillons.
Pendant ce temps, préparez la rouille : émiettez le pain dans un bol. Ajoutez un peu de bouillon, l'ail et le piment haché et pilez le tout. Incorporez le jaune d'œuf puis l'huile d'olive en filet en montant le mélange comme une mayonnaise.
Coupez la baguette en tranches et faites-les griller avant de les frotter à l'ail.
Coupez les filets de morues en 6 portions, ajoutez-les dans le bouillon avec les moules et les queues de crevettes et faites-les cuire 10 minutes.
Servez la bouillabaisse avec les croûtons tartinés de rouille.

La cuisine méditerranéenne

De l'occitan « bolhabaissa », ce plat puise ses origines dans la Grèce antique. Il était autrefois préparé par les pêcheurs pour leur famille au retour de la pêche. La bouillabaisse classique comporte quatre variétés de poissons.

Tomates à la provençale

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 20 MIN

- 6 grosses tomates
- 4 gousses d'ail
- 6 brins de persil plat
- 6 brins de thym
- 1 branche de romarin
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Pelez, dégermez et hachez l'ail. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.

Émiettez le thym et le romarin.

Lavez les tomates, retirez les pédoncules et coupez-les en rondelles.

Versez l'huile dans une grande poêle, placez-y les tomates, parsemez d'ail, de persil, de thym et de romarin. Salez et poivrez. Versez 10 cl d'eau et faites cuire pendant 20 minutes à feu doux.

Ce grand classique de la cuisine familiale peut laisser une odeur d'ail sur les doigts lors de sa préparation. Pour y remédier, frottez-vous les mains avec du jus de citron ou du vinaigre blanc. Les tomates à la provençale peuvent être cuites à la plancha ou encore au four, avec un filet de miel, elles confiront encore mieux !

Comme une focaccia au thon et aux oignons

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN · REPOS 1 H · CUISSON 25 MIN

- 1 boîte de thon au naturel
- 2 oignons
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 500 g de farine
- 20 g de levure de boulanger
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel

Émiettez la levure dans l'eau tiède. Versez la farine avec 1 cuillerée à café de sel dans un saladier. Ajoutez la levure dissoute dans 7 cl d'eau tiède et 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et souple. Couvrez-la d'un linge et laissez lever pendant 1 heure. Le volume doit doubler.

Épluchez et émincez finement les oignons. Faites chauffer l'huile restante dans une casserole et faites-y suer l'oignon à feu très doux en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Égouttez et émiettez finement le thon. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Étalez la pâte en un disque régulier sur le plan de travail fariné. Étalez-y la crème fraîche. Salez et poivrez. Recouvrez de miettes de thon et d'oignon.

Posez la focaccia sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 minutes. Sortez la focaccia du four et laissez-la refroidir. Servez tiède ou froid avec une salade de roquette.

Pissaladière

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN

- 6 petits filets de harengs à la suédoise
- 3 oignons
- 4 tomates
- 6 petites tomates jaunes
- thym frais
- aneth frais ciselé
- 6 petits fonds de tarte en pâte brisée
- huile d'olive
- sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Posez les ronds de pâte dans le fond de petits moules à tarte individuels, piquez-les à l'aide d'une fourchette et enfournez-les pour 7 minutes après les avoir couverts d'un papier de cuisson et d'une couche de pois secs.
Pendant ce temps, coupez les tomates en fines tranches et saupoudrez-les de sel. Faites-les dégorger 5 minutes puis épongez-les avec du papier absorbant.
Pelez et coupez les oignons en fines tranches. Saupoudrez-les généreusement de thym frais.
Dressez les oignons et les tomates sur les fonds précuits et enfournez pour 20 minutes à 160 °C (th. 5/6)
Laissez refroidir sur une grille, puis garnissez avec les filets de harengs débités en fines lanières; les oignons de la marinade des harengs et l'aneth frais. Terminez avec les tomates jaunes.

La pissaladière tire son nom de la purée d'anchois, la « pissalat », qui lui sert de garniture. Ses origines remonteraient à la Rome antique. Pour certains puristes, c'est un sacrilège de tolérer la présence de tomates dans sa préparation, comme s'il s'agissait d'une simple pizza. Il existe d'ailleurs à Antibes une confrérie des chevaliers du pissalat. Peuchère, c'est qu'en Provence, on ne rigole pas avec les anchois !

DESSERT

Longtemps utilisée sous forme d'huile essentielle à but thérapeutique, la lavande produite en Provence est de plus en plus prisée en cuisine. Si son goût est trop prononcé pour vos papilles délicates, remplacez-la par de la cardamome.

Panna cotta à la lavande

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- RÉFRIGÉRATION 6 H
- CUISSON 20 MIN

- 60 cl de crème liquide
- 75 g de sucre en poudre
- 2 gousses de vanille
- 6 feuilles de gélatine
- 1 c. à soupe de fleur de lavande
- 3 gouttes d'extrait de lavande
- 3 tiges de lavande pour le décor

Versez la crème dans une jatte. Coupez les gousses de vanille en deux dans le sens de la longueur. Grattez l'intérieur des gousses à l'aide d'un couteau pointu et récupérez les graines. Ajoutez les graines de vanille dans la crème ainsi que les gousses, les fleurs de lavande et les gouttes d'extrait. Laissez infuser au moins 3 heures au réfrigérateur.

Filtrez la crème et versez-la dans une casserole. Portez la crème à ébullition, sortez la casserole du feu et ajoutez le sucre.

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Essorez la gélatine entre les doigts et faites-la fondre dans la casserole de crème chaude.

Versez la préparation dans des petits moules ou ramequins. Mettez au réfrigérateur 3 heures au minimum.

Servez avec quelques fleurs de lavande pour le décor.

Abonnez-vous !

Gourmand

2 numéros par mois

Près de **30%** d'économie

3,80 € seulement

au lieu de ~~5,70 €~~*

+ EN CADEAU

votre machine **cake pop**

Sucre, chocolat, gâteau, caramel, glace...

Pourquoi craquer ? Tout simplement parce que ces friandises pleines de créativité régaleront aussi bien vos yeux que vos papilles !

Photo non contractuelle - Studio Verte

Pour vous abonner **c'est facile !**

Abonnez-vous vite au :
03 44 62 52 27
(prix d'un appel local)
en donnant le code **G272**

Connectez-vous sur :
pgpshop.fr
rubrique **"Nos magazines"**

Ou renvoyez ce bon de commande
Gourmand / Abonnements
B945, 60643 Chantilly Cedex
ou par fax au 03 44 58 44 25

OUI, je profite de l'offre spéciale NOUVELLE FORMULE

☐ **je m'abonne à Gourmand**
au prix de 3,80€ par mois (2 N°/mois)
par prélèvement sur mon compte bancaire***
Je remplis l'autorisation de prélèvement ci-contre
et je joins mon R.I.B. ou mon R.I.P.

3,80 € par mois seulement au lieu de ~~5,70 €~~*

☐ **je préfère m'abonner** directement pour 1 an (26 N°)
au prix de 49 € seulement au lieu de ~~74,10 €~~*
Je joins mon réglement par chèque à l'ordre de Gourmand

Dans les deux cas, je recevrai
la machine cake pop
après enregistrement de mon règlement.

* Prix de vente au numéro.
*** Je peux résilier ce service à tout moment sur simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés.

G272

J'autorise l'établissement teneur de mon compte à prélever sur ce dernier, le montant des avis de prélèvements tous les mois, présentés par Gourmand. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusquau 31/12/2013 Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au 33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 semaines après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez dun droit daccès et de rectification pour toute information vous concernant

☐ **Oui,** je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public ou de ses partenaires.

Adresse de réception de l'abonnement

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....
E mail : ..... @ .....

AUTORISATION DE PRÉLÉVEMENT **JOINDRE UN R.I.B. OU UN R.I.P.** N° National d'émetteur : **434073**

J'autorise l'établissement de mon compte à prélever sur ce dernier, si ma situation le permet, tous les prélèvements ordonnés par le créancier désigné ci-après. En cas de litige sur un prélèvement, je pourrai en faire suspendre l'éxécution par simple demande à l'établissement teneur de mon compte. Je réglerai le différend directement avec le créancier

1 → Titulaire du compte

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

2 → Nom et adresse de l'établissement teneur du compte à débiter :

Banque / Agence : .....
Adresse : .....
Code postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

3 → Compte à débiter :

Code Établissement |_|_|_|_|_| Code Guichet |_|_|_|_|_| N° de compte |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Clé RIB |_|_|

Le : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Signature obligatoire

Nom et adresse du créancier **PUBLICATIONS GRAND PUBLIC - 192, avenue Charles de Gaulle - 92500 Neuilly Sur Seine**

LE COACH DE LA QUINZAINE

C'est Hélène Natale, spécialiste en cuisine italienne qui vous guidera au fil des pages de ce dossier. A vous ses astuces, tours de main et gestes de pro !

Parce qu'on n'a pas tous le même niveau en cuisine et qu'on adore les idées astucieuses, tous les 15 jours un coach ou un chef vous apprendra le petit plus qui change tout : économiser, régaler, découvrir des techniques de cuisson ou des ustensiles, savoir cuisiner avec les enfants...

15 jours de COACHING en cuisine

- **SOS porte-monnaie**
  Je cuisine éco avec le surimi *p. 52*

- **Je fais quoi avec...**
  Le chutney *p. 54*

- **Les dessous de l'assiette**
  La pâte à choux *p. 58*

- **La santé dans mon assiette**
  7 conseils pour manger équilibré cet été *p. 62*

- **Le coin des enfants**
  Une salade de quinoa *p. 64*

Par Michèle Vaillant

SOS porte-monnaie

Le SURIMI

En salade, plat principal, en-cas ou apéritif, le surimi se conjugue de toutes les façons. Il permet de réaliser des recettes aussi gourmandes que faciles à préparer.

1,70 € PAR PERSONNE

Galettes de sarrasin roulées **au surimi**

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN

- **10 bâtonnets de surimi**
- **1 boîte de fromage frais aux herbes fraîches**
- **4 galettes de sarrasin**

Pour la sauce :

- **10 cl de crème fraîche légère**
- **le jus de 1 citron**
- **½ c. à café de curry**
- **sel**

1 Mélangez au fouet la crème, le curry, le jus de citron et 1 pincée de sel.
2 Coupez les galettes en rectangle. Étalez sur chacune d'elles le fromage frais aux herbes sur une épaisseur de 2 mm. Rangez 2 bâtonnets de surimi bout à bout et roulez en serrant comme un sushi.
3 Réalisez ainsi les 4 rouleaux, et coupez-les en tronçons de 3 cm.
4 Déroulez les 2 derniers surimis et coupez-les en bandes de 5 mm. Emballez les tronçons comme des paquets cadeaux. Dégustez avec la crème au curry.

LE + DU COACH

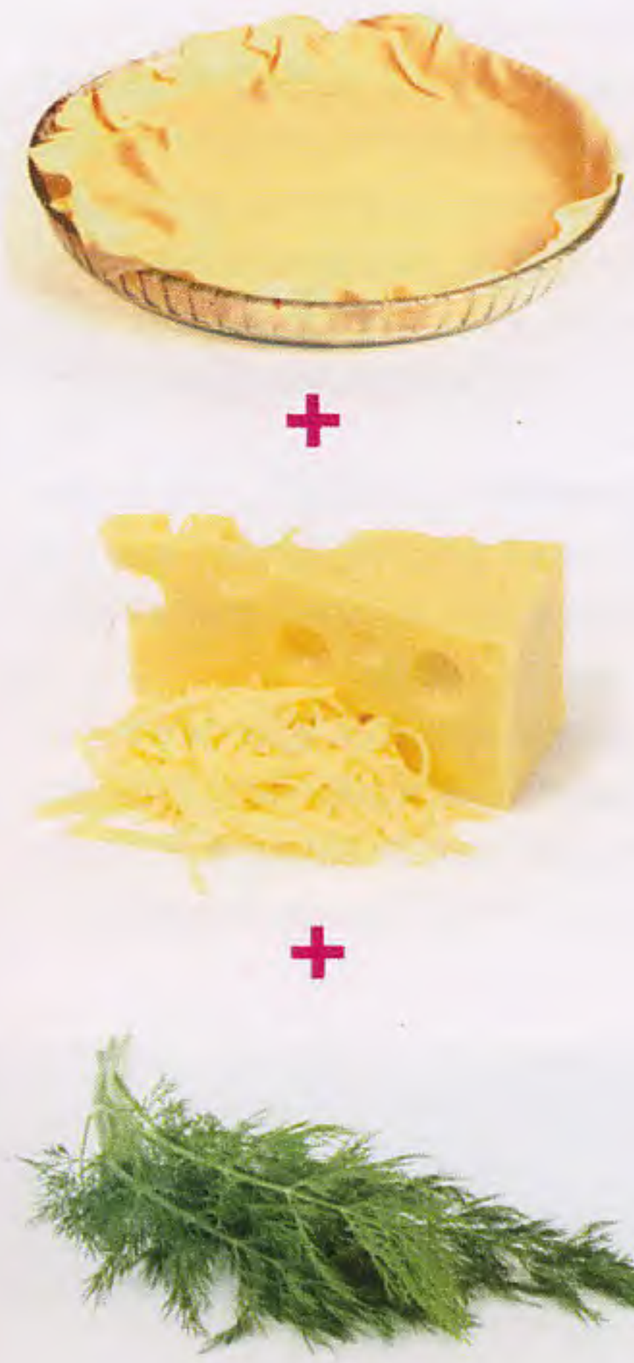
Choisissez du surimi contenant au moins 30 % de chair de poisson, avec un minimum de sel et d'additifs.

0,90 € PAR PERSONNE

Quiche au **surimi**

POUR 4 À 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 25 MIN

- 1 pâte brisée
- 200 g de surimi
- 2 œufs
- 50 g de fromage râpé
- 20 cl de crème fraîche
- quelques brins d'aneth
- sel et poivre



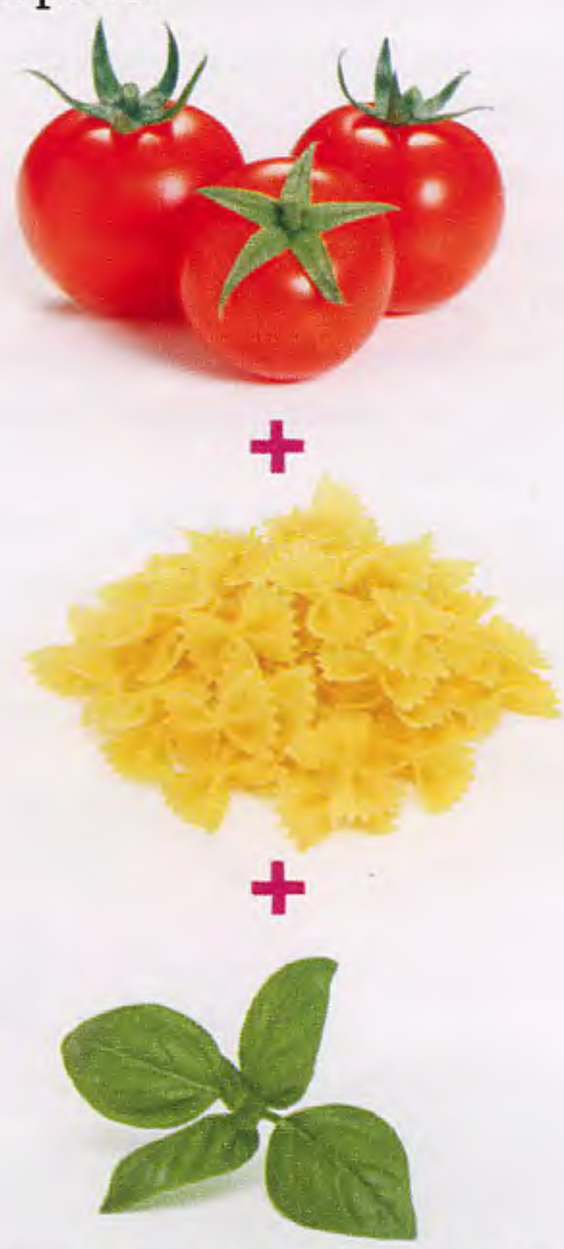
1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2 Mélangez les œufs avec la crème fraîche. Salez et poivrez. Ajoutez quelques brins d'aneth. Mélangez jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
3 Étalez une pâte brisée dans un moule à tarte. Coupez le surimi en petits morceaux, puis répartissez-le au fond du moule. Versez la préparation œufs-fromage. Parsemez de fromage râpé. Enfournez pour 25 minutes.

0,80 € PAR PERSONNE

Salade de pâtes au **surimi**

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 10 MIN

- 16 bâtonnets de surimi
- 3 tomates • 1 avocat • 1 citron
- 250 g de pâtes papillon (farfalles)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de mayonnaise
- 3 tiges de basilic frais
- sel et poivre



1 Faites cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les, versez-les dans un saladier avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Mélangez, laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur.
2 Coupez les tomates, épépinez-les puis recoupez-les en dés. Taillez les bâtonnets de surimi en petits tronçons, puis le citron en petits quartiers. Épluchez l'avocat et coupez-le en dés.
3 Mélangez le tout aux pâtes, versez le reste d'huile d'olive et la mayonnaise. Salez, poivrez et mélangez. Parsemez de basilic frais ciselé.

Par Agnès Dautraix

Je fais quoi avec…

Le chutney ?

Très prisée en Inde et en Grande-Bretagne, cette préparation à base de fruits est un condiment au parfum aigre-doux. En France, le chutney à la figue accompagne bien souvent le foie gras en période de fête. Voyons comment introduire un peu d'exotisme dans notre quotidien.

1 PAIN D'ÉPICES TOASTÉ AU CHUTNEY

Pour un apéro aux saveurs explosives !

- Coupez du pain d'épices en tranches que vous tartinerez ensuite de chutney pêche-abricot.
- Par-dessus, déposez une rondelle de bûche de chèvre d'un bon centimètre d'épaisseur.
- Passez le tout quelques minutes au four, le temps que le fromage fonde.
- Dégustez avec un verre de vin blanc moelleux bien frais… Avec modération, bien sûr !

2 FEUILLETÉS SUCRÉS-SALÉS

Une petite entrée croustillante et gourmande.

- Faites revenir à la poêle 2 escalopes de dinde délicatement poivrées et préalablement coupées en petits dés.
- Étalez de la pâte feuilletée dans 4 moules à tartelette, piquez à la fourchette et enfournez 15 minutes à blanc.
- Déposez 1 bonne cuillerée à soupe de chutney pêche-abricot sur les fonds de tarte. Ajoutez-y quelques morceaux de viande.
- Arrosez le tout d'un filet de miel et servez avec une salade verte. Préférez une sauce à base de vinaigre de framboise pour rester dans la douceur.

3 POULET À L'INDIENNE

Vous pouvez remplacer le cari tandoori par du curry en poudre.

- Préparez une marinade crémeuse en mélangeant 2 yaourts nature à de la poudre de cari tandoori (mélange d'épices indiens plus doux que le curry), avec un filet d'huile d'olive.
- Enduisez 4 belles cuisses de poulet de cette préparation et laissez reposer 1 heure au frais. Pensez à retourner la viande de temps à autre pour qu'elle soit bien parfumée.
- Recouvrez le poulet de la moitié de la marinade. Enfournez à 180 °C pendant 1 heure.

Servez avec du riz basmati et du chutney aux pêches.

LEÇON FILMÉE

Chutney de pêche-abricot, pas à pas

POUR 6 BOCAUX • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 1 H 30

- 300 g de pêches • 150 g d'abricots déshydratés • 2 oignons finement émincés
- 75 cl de vinaigre de vin rouge • 1 kg de sucre blanc • 3 cl de sel • 1,5 cl de poivre de Cayenne

ÉTAPE 1

Dans une casserole, faites tremper les fruits dans le vinaigre. Mettez à bouillir ce mélange jusqu'à ce que les fruits soient bien tendres. Ensuite, égouttez-les et conservez le jus.

ÉTAPE 2

Mixez les fruits au robot ou émincez-les à l'aide d'un couteau. Versez-les dans une casserole avec le sucre et 25 cl du jus préalablement filtré. Ajoutez les oignons et faites bouillir jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

4 FILET MIGNON ET SA MOUSSELINE

Un plat à savourer en toute saison.

- Coupez le filet mignon en rondelles de 2 cm environ. Faites-les griller à la poêle dans un peu d'huile d'olive.
- Assaisonnez de poudre de gingembre. Salez. Enrobez 4 pommes de terre de taille moyenne dans du papier aluminium. Enfournez-les 45 minutes à 180 °C. Avant de les sortir, piquez-les pour vérifier que la chair est bien fondante. Épluchez-les sans vous brûler. Passez-les au moulin à légumes.
- Mélangez cet écrasé avec 15 cl de crème épaisse, 10 cl de lait, 20 g de beurre doux.
- Au moment de servir, disposez cette délicieuse mousseline dans l'assiette. Osez le sel rose de l'Himalaya sur le dessus. Ajoutez quelques tranches de filet mignon et 1 cuillerée à soupe de chutney.

5 PAVÉS DE CABILLAUD SURPRISE

Original, la crème se fait ici base de préparation.

- Préparez une panure maison : dans une assiette, cassez 1 jaune d'œuf et battez-le. Dans une autre, émiettez 3 biscottes. Dans une 3e, versez un peu de farine. Trempez les pavés de cabillaud dans la farine, l'œuf et la biscotte.
- Faites frire le poisson dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit bien doré de chaque côté.
- Rincez sans éplucher 500 g de pommes de terre nouvelles. Faites-les rissoler dans une sauteuse avec un bon morceau de beurre salé. Il faut que la peau soit bien craquante. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau.
- Au moment de servir, déposez 1 généreuse cuillerée de chutney dans chaque assiette.
- Déposez-y le cabillaud de façon à ce qu'il recouvre le condiment. Placez les pommes de terre en couronne tout autour. Vos invités seront surpris par ce petit goût sucré-salé qu'ils n'auront pas vu venir !

LE + DU COACH

Il existe des chutneys de fruits, mais aussi de légumes. Oignon, tomate, mangue, figue, pomme... Osez laisser parler votre imagination ! Ce condiment s'accommode avec tout !

ÉTAPE 3

Versez le sel, le poivre de Cayenne et laissez bouillir encore 30 minutes. Remuez régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois pour que le mélange n'attache au fond de la casserole.

ÉTAPE 4

Stérilisez les bocaux en les trempant dans de l'eau bouillante. Utilisez un torchon propre pour les retirer de l'eau sans vous brûler. Versez-y le chutney et refermez.

LE PETIT PLUS

Pour un chutney un peu plus relevé, doublez la quantité de poivre de Cayenne.

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

PGP SHOP www.pgpshop.fr

Des outils indispensables sélectionnés pour vous !

Gourmand vous recommande

Caissettes silicone 4,90 €

PÂTISSERIES COQUINES

Des petites pâtisseries en forme de cœur ou d'étoile, rien de tel pour épater les amis ou faire plaisir aux enfants !

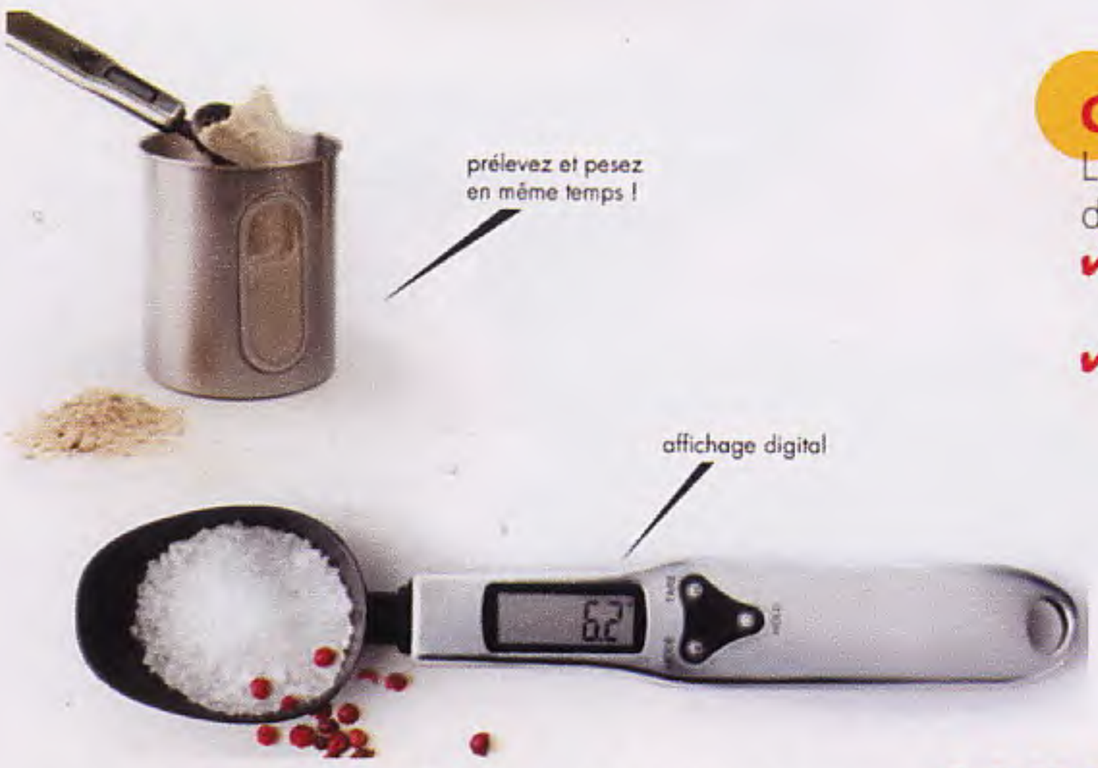
- ✔ **Démoulage facile assuré**
- ✔ **Passe au lave-vaisselle, au congélateur et au four à micro-ondes**
- ✔ **Résiste à des températures de – 60 °C à + 230 °C.**

Lunch box 11,90€

LUNCH BOX RÉTRACTABLE

Une lunch box qui ne prend pas de place lorsqu'elle est vide ! Profitez de ses 3 cavités pour varier les menus !

- ✔ **Possibilité de réchauffer vos préparations au micro-ondes**



CUILLÈRE BALANCE

La cuillère balance à mesure digitale est idéale pour peser de petites quantités d'aliments avec précision.

- ✔ **Elle permet de prélever directement les aliments à peser dans le paquet ou la boîte de rangement.**
- ✔ **0,5 g à 300 g**

Cuillère balance 22,90 €

CONSERVATEUR D'OIGNONS

Un aliment épluché a tendance à se dessécher... Plus maintenant ! Cette jolie boîte de conservation au design tendance protège vos aliments et les conserve dans des conditions idéales.

- ✔ **Empêche également les mauvaises odeurs dans le frigo !**

Conservateur d'oignons 4,90 €

FOUET MAGIQUE

Fouettez sans effort ! Appuyer sur le manche, il fait le reste en tournant sur lui-même .
Un fouet magique qui agit au coeur de la préparation pour une homogénéité et à onctuosité maximales.

- ✔ **Idéal pour la mayonnaise, vinaigrette, blancs en neige…**

Fouet 5,90 €

connectez-vous sur… www.pgpshop.fr

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

PAPILLOTTE SILICONE RÉTRACTABLE

Pratique et facile à utiliser, elle est idéale pour vos cuissons vapeur ou à l'étouffée sans ajout de matière grasse pour préserver les saveurs et les qualités nutritionnelles des aliments que vous aimez !

✔ **utilisable au four traditionnel et micro-onde**
✔ **30 x 16 cm**

Papillotte
19,90 €

Moule à tarte
9,90 €

MOULE À TARTE

Terminé les ajouts de graisse ! Ce moule à tarte souple en silicone alimentaire anti-adhérent garantit un démoulage facile.

KIT MOULES BONHOMME

Kit moules pour enfants
11,90 €

1 plaque de 9 moules en silicone + un emporte-pièce en métal + une maryse en silicone en forme de bonhome pour amuser et régaler les enfants !

✔ **Idéale pour faire du pain d'épice**
✔ **Résiste à une température de 220°C**

MANDOLINE 5 LAMES

Madoline 5 en 1 grâce à son jeu de lames réversibles pour trancher, râper, émincer en toute simplicité, de nombreuses préparations : coupes juliennes, rondelles lisses ou ondulées, coupes gaufrées.Le poussoir permet d'utiliser le produit en toute sécurité.

Mandoline 5 en 1
14,90 €

AU DEGRÉ PRÈS !

Fonctionnant aussi bien pour les aliments que pour les liquides, ce thermomètre vous accompagnera dans toutes vos préparations ! Les volailles ou rôtis, le vin, les confiseries, le lait de bébé et bien d'autres encore…

✔ **Ultra-précis, il permet de mesurer, au dixième près, des températures comprises entre 50 °C et 300 °C**
✔ **Plus aucun risque de faire brûler vos repas**
✔ **Pour une cuisson à cœur d'une viande**

Coup de cœur de la rédaction

Thermomètre à sonde de cuisson
11,90 €

connectez-vous sur… www.pgpshop.fr

*Photos non contractuelles

Découvrez la boutique PGP - Découvrez la boutique PGP

Par Jérémy Diaz

Le dessous de l'assiette

La pâte à choux

Éclair, religieuse, paris-brest, saint-honoré... Qui mieux que la pâte à choux pourrait représenter les grands classiques de la pâtisserie française ? Suivez les astuces de notre coach et réalisez vous-même le top des recettes traditionnelles.

LA RECETTE CLASSIQUE

Saint-honoré à la verveine

POUR 4 PERSONNES

- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 30 MIN

- **1 rouleau de pâte feuilletée**

Pour la crème :

- **4 branches de verveine fraîche**
- **30 cl de lait entier**
- **4 jaunes d'œufs**
- **40 cl de crème liquide**
- **65 g de sucre en poudre**
- **25 g de Maïzena**
- **5 c. à café de sucre glace**

Pour le caramel :

- **150 g de sucre en poudre**

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).
2. Faites infuser 15 minutes la verveine dans le lait chaud. Filtrez. Mélangez la Maïzena avec le sucre en poudre. Ajoutez les jaunes d'œufs en fouettant. Versez le lait filtré et remettez sur feu doux en fouettant jusqu'à épaississement. Placez au frais en mettant un film alimentaire en contact avec la crème.
3. Fouettez la crème en chantilly en incorporant le sucre glace. Ajoutez un tiers de la chantilly à la crème verveine et remplissez une poche à douille cannelée avec le reste.
4. Préparez vos choux selon la recette ci-contre.
5. Déroulez la pâte feuilletée en conservant le papier sulfurisé. Découpez-la en un cercle de 15 cm. Piquez puis déposez un boudin de pâte à choux à 1 cm du bord du cercle. Sur une feuille de papier sulfurisé, dressez 6 boules de pâte à choux.
6. Enfournez le tout pour 15 minutes, puis baissez à 200 °C (th. 6/7) et poursuivez la cuisson encore 15 minutes. Laissez refroidir et garnissez les choux de crème à la verveine.
7. Faites un caramel avec le sucre en poudre et 2 cuillerées à soupe d'eau. Trempez-y la base des choux et disposez sur la couronne de pâte. Étalez un peu de crème dans le fond et garnissez de chantilly en spirale.

LEÇON FILMÉE

Recette de base d'une pâte à choux classique

POUR 20 CHOUX OU 12 ÉCLAIRS

- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 35 MIN

- **4 œufs • 80g de beurre • 150g de farine**
- **25 cl d'eau • 1 pincée de sel**

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans une casserole, faites chauffer l'eau avec le sel et le beurre. Au premier bouillon, retirez la casserole du feu.

2. Ajoutez la farine d'un coup, et mélangez énergiquement avec une cuillère en bois. Replacez sur feu doux et mélangez pendant 2 minutes, jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois et forme une boule.

3. Retirez du feu et laissez reposer 5 minutes, ajoutez 1 œuf et mélangez vigoureusement pour bien l'incorporer à la pâte. Ajoutez les autres œufs un à un en mélangeant à chaque fois de la même manière.

4. Garnissez une poche à douille avec la pâte et sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, déposez des petites boules de pâte en les espaçant suffisamment. Baissez le four à 180°C (th. 6) et enfournez pour 20 à 25 minutes.

Les trucs qui changent tout !

Vous vous posez des questions ? Hélène, notre coach en pâtisserie, vous répond.

Existe-t-il une astuce pour ne jamais rater sa pâte ?

• Le secret de la pâte à choux réside dans les œufs. Une pâte parfaite doit être ni trop liquide ni trop ferme. Pour être sûre d'atteindre la texture idéale, ajoutez les œufs battus un à un, et réalisez un petit test tout simple : plongez une cuillère en bois dans votre pâte, retirez-la, et retournez délicatement la cuillère. Un ruban va se former, si celui-ci reste en l'air, votre pâte est trop sèche, rajoutez alors de l'œuf. S'il retombe rapidement et vient toucher le dos de la palette, votre pâte est trop liquide… il n'y a plus qu'à recommencer. Pour une consistance parfaite, le ruban doit en effet retomber, se replier légèrement sans pour autant toucher la cuillère.

Les différentes formes à réaliser avec la pâte à choux de base.

Choux et religieuses

Pour confectionner des choux, réalisez de petites boules de pâte de 4 cm de diamètre environ à l'aide d'une poche à douille. Pour des religieuses, confectionnez en nombre égal des boules de 1 cm. Une fois cuites, utilisez du fondant pâtissier pour coller les deux parties de vos religieuses.

Éclairs

Pour les éclairs, placez votre douille sur la plaque de cuisson avec un angle de 45°, pressez doucement pour faire sortir la pâte en reculant afin de former des petits boudins. Une fois la pâte déposée, lissez les pointes qui se sont formées avec un doigt mouillé.

Couronnes

Placez votre douille comme pour les éclairs, mais faites un mouvement circulaire pour réaliser les deux disques du paris-brest.

Le saviez-vous ?

La pâte à choux est une exception en pâtisserie. C'est en effet la seule pâte qui requiert 2 cuissons.

Peut-on utiliser la même recette pour tout type de choux ?

• La recette de base s'adapte aussi bien aux choux sucrés qu'aux salés, puisque celle-ci ne contient pas de sucre. Faites attention au dosage tout de même. Plus la quantité de pâte est importante, plus le temps de cuisson devra être prolongé.

Comment vérifier la cuisson ?

• Quoi qu'il arrive, n'ouvrez pas votre four avant la fin de la cuisson ! À moins, bien sûr, que vous ne souhaitiez déguster des petits choux aussi plats qu'une semelle. La technique de la cuisson n'est qu'une question d'habitude et de maîtrise de son four ! Ne vous laissez pas décourager par un échec !

Comment conserver la pâte à choux ?

• Vous pouvez éventuellement la conserver une journée au réfrigérateur, mais pas plus. En revanche, une fois cuits et farcis, vous pourrez congeler les chaux (dans une boîte hermétique) et les consommer sous 10 jours.

Astuces en vrac

• Vous n'êtes pas une fanatique de pâtisserie et vos placards ne débordent pas d'ustensiles réservés à cet art ? Avec un soupçon de bon sens et un brin d'imagination vous pourrez vous créer vous-même tout le nécessaire ! **Pas de poche à douille ?** Utilisez un sac de congélations auquel vous couperez une extrémité. **Envie de réaliser des saint-honoré individuels,** mais pas d'emporte-pièce pour couper la pâte feuilletée ? Pour une découpe franche et régulière, utilisez un verre à bord fin ou une boîte de conserve à laquelle vous aurez ôté les deux fonds !

Recettes extraites de « Sur les choux, j'en connais un bout ! » de Brigitte Namour, stylisme Géraldine Sauvage, photo Nathanaël Turpin-Griset, éd. Mango, 11,95 €.

Crème Chantilly caramel

POUR 20 CHOUX
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 35 MIN

Pour la garniture :
- **20 cl de crème fleurette bien froide**
- **20 g de sucre glace**

Pour le caramel
- **100 g de sucre semoule**

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
2. Réalisez la pâte, puis formez les choux (selon la recette de la page 59). Une fois cuits, laissez les choux refroidir totalement sur une grille.
3. Préparez la garniture : à l'aide du batteur, fouettez la crème fleurette avec le sucre glace en chantilly. Réservez au réfrigérateur.
4. Coupez le haut des choux, comme un chapeau.
5. Remplissez une poche à douille de chantilly (utilisez une douille cannelée pour faire une belle volute) puis garnissez chaque chou en débordant sur le dessus. Replacez le chapeau sur les choux.
Réservez au frais.
6. Dans une petite casserole, faites fondre le sucre semoule à feu doux jusqu'à obtention d'un caramel blond. Dessinez rapidement des traits de caramel sur chaque chou. Servez aussitôt.

LA BONNE IDÉE !
Pour que la chantilly se tienne bien, placez le bol et le fouet au réfrigérateur 1 heure avant utilisation.

Gougères mimolette chorizo

POUR 20 GOUGÈRES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 15 À 20 MIN

- **60 g de chorizo fort**

Pour la pâte à gougères
- **3 ou 4 œufs**
- **100 g de mimolette râpée**
- **80 g de beurre**
- **150 g de farine**
- **25 cl d'eau**
- **1 c. à café de sel fin**

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Mixez le chorizo pour obtenir une semoule fine.
3. Réalisez la pâte à choux (selon la recette page 59) en ajoutant de la mimolette.
4. Une fois les petites boules de pâte formées sur la plaque, parsemez-les de semoule de chorizo.
5. Enfournez les gougères pour 15 à 20 minutes. Dégustez-les tièdes.

LA BONNE IDÉE !
Un petit tour au micro-ondes et voici vos gougères tièdes à croquer !

Par Kity Bachur

La santé dans mon assiette

7 conseils pour manger

ÉQUILIBRÉ cet été

En vacances, pas question de trop se priver ! Oui, mais si on veut éviter de prendre des kilos et revenir en forme, il y a quand même quelques pièges à éviter...

1 Conserver 3 repas par jour

Traîner au petit déjeuner fait partie des plaisirs du farniente. Midi déjà ? On file à la plage. Tant pis pour le déjeuner. Un beignet ou une crêpe au chocolat à 4 heures feront l'affaire... Certes, on vit en horaires décalés, mais il est important de conserver trois repas par jour, quitte à dîner plus tard que d'habitude, pour ne pas créer de déséquilibre alimentaire, ni de fringales intempestives.

2 Ne pas confondre plaisir et excès

Tentants, ces fruits gorgés de soleil. Même s'ils sont excellents pour la santé, gare toutefois à ne pas en manger trop*, car leur forte teneur en fibres irrite le côlon et fait gonfler. Pas d'abus non plus de sodas (l'équivalent de 7 morceaux de sucre dans certaines canettes de 33 cl !). Certes, ils désaltèrent, mais n'hydratent pas. De plus, une étude a montré qu'une consommation régulière augmente de 23 % le risque de calculs rénaux**. On dit oui aux glaces ! À condition de privilégier les sorbets, moins riches, et de ne pas abuser de chantilly, de caramel et autres coulis.

3 Savoir faire des choix

Ce soir, c'est pizza pour tout le monde ! Pas de problème, mais pour conserver un certain équilibre alimentaire, on démarre par une salade mixte plutôt que par du saucisson ou du pâté ! On ne se prive pas de dessert, mais on choisit une salade de fruits frais et non un tiramisu. Et si vraiment on a trop abusé des bonnes choses, le lendemain, on mange un peu plus light.

4 Ne pas oublier les protéines

Sources d'énergie, ce sont elles qui nous calent et procurent une sensation de satiété. Il ne faut donc pas les négliger même si, lorsqu'il fait chaud, la tentation est grande de manger froid. C'est facile : on ajoute un peu de jambon, un œuf dur, du thon au naturel ou du blanc de poulet à sa salade composée. Et, si l'on est au bord de la mer, on en profite pour manger des poissons et des crustacés.

5 Lever son verre, mais pas trop !

L'apéro, rituel quasi obligé et si festif des vacances. Pas question de jouer les rabat-joie et de ne pas y participer, mais on garde en tête qu'un verre de rosé égale environ 100 kcal et que pour un mojito, si à la mode aujourd'hui, on compte 159 kcal. On évite les chips et les cacahuètes, leur préférant tomates cerise ou bâtonnets de concombre trempés dans une sauce yaourt-fines herbes.

6 Privilégier le barbecue

À condition de placer les aliments à 10 cm des flammes pour ne pas les brûler et développer des hydrocarbures cancérigènes, c'est un mode de cuisson parfait. Il ne nécessite pas d'ajout de matières grasses. On peut néanmoins faire mariner viandes et poissons dans un mélange d'épices, de sauce citron, miel ou soja, pour les rendre plus goûteux et tendres. Ce mode de cuisson convient aussi aux légumes et aux fruits. Aux fameuses merguez, très riches en lipides et peu rassasiantes, on préférera du poulet ou une darne de saumon, accompagnés d'une pomme de terre en papillote et de tomates grillées.

7 Réinventer le pique-nique

Chips, sandwich jambon-fromage... Voilà un repas de pique-nique vraiment peu original. On peut faire beaucoup mieux et meilleur pour la santé. Pour le sandwich, veiller à conserver les proportions 1/3 protéines, 2/3 légumes, (les féculents étant contenus dans le pain, complet de préférence). Le tout agrémenté de cornichons, petits oignons, câpres, herbes aromatiques. Leur goût prononcé évitera de trop forcer sur la sauce (préférer la moutarde à la mayonnaise ou alors en fine couche). Même principe pour une salade dans laquelle on ajoute semoule, riz, pâtes, boulgour ou lentilles pour remplacer le pain. Sur la plage, on peut craquer de temps en temps pour une crêpe, une gaufre ou un beignet (au sucre et non au chocolat !), mais on évite les chichis (ou churros), les plus gras : autour de 350 kcal pour 100 g !

* D'après le Programme national nutrition santé (PNNS), 1 portion de fruits, c'est 2 abricots ou 1 tranche de melon ou 5 à 6 fraises.
** Source : « Clinical Journal of the American Society of Nephrology ». 15 mai 2013.

Vitabio

Les Recettes

Cappuccino tutti frutti

Disponible en magasins bio, grandes surfaces (rayon bio) et sur internet.

Ingrédients :
1 Smoothie Vitabio Poire Ananas Pomme
1/4 d'Ananas
1 Poire
1 Pomme
30cl de crème liquide
30g de sucre roux
Canelle
Noix de coco rapées
Copeaux de chocolat

Eplucher les trois fruits, les tailler en petits cubes. Monter la crème au fouet, (façon chantilly) y ajouter le sucre roux, la noix de coco râpée et la cannelle. Dans un verre, disposer équitablement le mélange de fruits frais, verser le smoothie Poire Ananas Pomme VITABIO dessus.

A l'aide d'une poche et d'une douille cannelée, y déposer une jolie meringue de crème fouettée. Saupoudrer de coco et de cannelle et décorer de copeaux de chocolat.

Recette élaborée par Vincent Poussard (Chef cuisinier)

Par Magalie Colin

Le coin des enfants

Cette quinzaine, les petits gourmands se sont lancé un défi : **réaliser une salade de quinoa !**
Avec cette recette, toute la famille va se régaler...

APPEL AUX MAMANS !

VOS ENFANTS ADORENT CUISINER?

Envoyez-nous vos photos de petits chefs ainsi que de la création culinaire qu'ils ont réalisée, et nous nous ferons un plaisir de la publier! N'oubliez pas de préciser leur prénom, leur âge, le titre de la recette et le n° du Gourmand duquel la recette est issue.
Envoyez le tout à l'adresse:

Gourmand,
6 rue Tarnac,
47220 Astaffort
ou par mail:
redacgourmand@gmail.com

Les **petits chefs** de la quinzaine

Les jumeaux **Albin** et **Bastien,** 4 ans et demi, ont préparé la tarte poire chocolat du **Gourmand n° 262 (p 46).** Bravo les petits gourmands !

Albin et Bastien

LA RECETTE QUI EN JETTE !

Salade **de quinoa**

POUR 4 PETITS GOURMETS
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 20 MIN

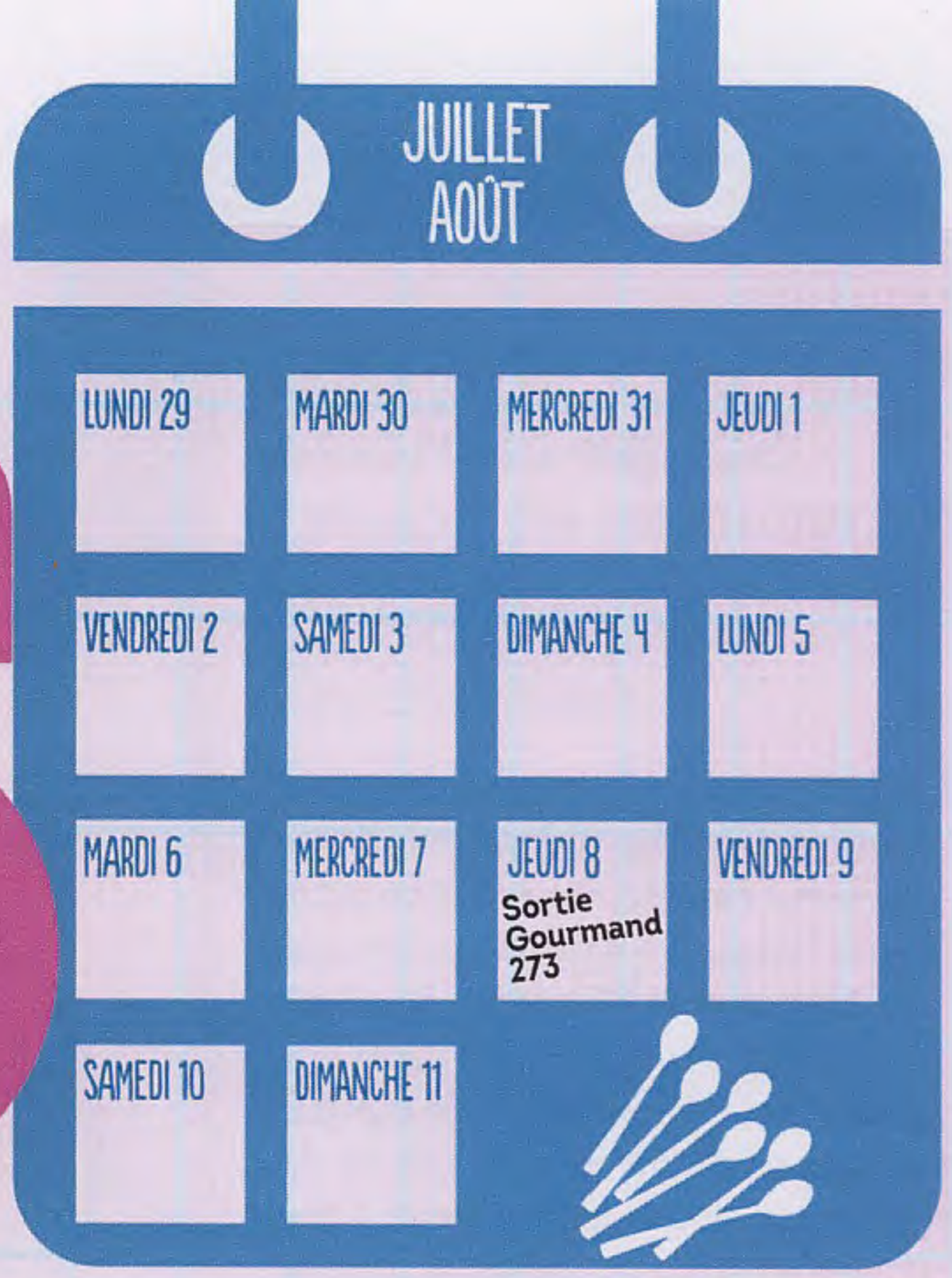
- **À PARTIR DE 4-5 ANS AVEC UN ADULTE POUR LA CUISSON**

- 200 g de quinoa
- 200 g de tomates cerise
- 1 petit concombre
- ½ citron
- 10 feuilles de menthe
- 2 c.à soupe de pignons de pin
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 6 c.à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1. Fais cuire le quinoa dans une casserole 15 minutes dans l'eau bouillante.
2. Égoutte-le et mets-le dans un saladier.
3. Nettoie et coupe les tomates cerise en quatre. Épluche le concombre et coupe-le en petits dés. Ajoute le tout au quinoa.
4. Dans une poêle sans matière grasse, fais revenir les pignons de pin en remuant. Dès qu'ils commencent à colorer, retire-les du feu et ajoute-les à la salade avec les raisins secs.
5. Assaisonne avec le jus du citron, l'huile d'olive et les feuilles de menthe hachées. Mélange bien.
Sers immédiatement ou laisse reposer un peu au frais.

UN CONSEIL...

Ça fait la différence !
Ajoute ou remplace les légumes de ton choix comme des poivrons, des oignons, des pois chiches et même du fromage.



15 jours de menus GOURMANDS !

pour cuisiner facile pendant 2 semaines

p. 66

AVEC UN NIVEAU DE LECTURE EN PLUS,

LES MENUS SONT CLASSÉS EN FONCTION DES JOURS DE LA SEMAINE

- Lundi : **on profite des restes du dimanche**
- Mardi : **débordée après le boulot ? C'est déjà prêt !**
- Mercredi : **à table les enfants !**
- Jeudi : **c'est le jour des fruits et des légumes**
- Vendredi : **les amis s'invitent pour un apéro dînatoire**
- Samedi : **après les courses, un repas express**
- Dimanche : **repas de famille**

+ les accords vin qui vont bien *

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

... et aussi

- **15 trucs et astuces** Conserver les fruits et légumes *p. 80*
- **15 produits tout nouveaux** tout bons, à dénicher dans les rayons *p. 86*

LUNDI on profite des restes du dimanche

Ça fait la différence
Déglacez vos légumes de sauce soja qui donnera un petit goût épicé à votre soupe.

entrée

Soupe chinoise de ravioles et poulet

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Faites tremper **15 g de champignons noirs séchés** dans de l'eau bouillante. Pelez **1 carotte,** coupez-la en petits dés. Préparez **4 oignons nouveaux, 1 poireau et 1 branche de céleri,** coupez-les en petits dés.
2 Faites revenir les dés de légumes avec un peu d'huile dans une casserole. Saupoudrez de **curry,** versez 1 litre d'eau et poivrez.
3 Ajoutez **400 g de blancs de poulet coupés en dés, 150 g de petit pois surgelés,** les champignons égouttés et coupés en lanières et **4 c à soupe de sauce soja.** Laissez mijoter 20 minutes.
4 Plongez-y **8 plaques de ravioles du Dauphiné Saint Jean et 50 g de germes de soja.** Prolongez la cuisson 3 minutes et servez aussitôt.

plat

Cuisses de poulet farcies au reste d'échine de porc

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 30 MIN · MARINADE 1 H

1 Mettez **4 cuisses de poulet fermier** désossées dans un plat avec sel, poivre et un peu de **cognac** ou d'**armagnac.** Laissez mariner 1 heure en arrosant et en retournant de temps en temps.
2 Hachez ensemble **1 petit bouquet de persil, 2 échalotes, 100 g d'échine de porc maigre et 50 g de lard gras frais.** Salez, poivrez et liez avec **1 œuf battu en omelette.**
3 Garnissez les cuisses de poulet de cette préparation, qui prendra la place des os.
4 Enveloppez chaque cuisse dans de la **crépine de porc,** puis faites griller 30 minutes au four ou au barbecue. Arrosez fréquemment avec la marinade, retournez au moins 3 ou 4 fois pendant la cuisson.
5 Servez très chaud, accompagné de salade verte et de **croûtons** frits au beurre et frottés d'ail.

Pour ce menu

Bordeaux rosé. Élaboré de préférence avec du cabernet sauvignon, qui lui donne un peu plus de fruit et de corps, pour équilibrer ce repas fin et légèrement relevé.

dessert

Tourte à la ricotta

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 40 MIN

1 Étalez **1 pâte à tarte** et déposez-la dans un moule à tarte. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7).
2 Mélangez **400 g de ricotta, 70 g de pignons de pin, 110 g de sucre, 1 zeste de citron bio, 1 jus de citron et 3 œufs.** Versez sur le fond de tarte.
3 Recouvrez d'**1 seconde pâte à tarte,** scellez les bords. Battez **1 œuf,** étalez-le au pinceau sur le dessus de la tourte. Enfournez pour 40 minutes.

entrée

Salade au jambon cru et figues

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN

1 Préparez **1 salade feuille de chêne.** Mettez-en quelques feuilles dans les assiettes. Incisez **12 figues fraîches** en croix en les laissant entières. Mettez-en 3 par assiette.
2 Ajoutez **2 tranches de jambon de Parme** et **quelques morceaux de mozzarella.** Parsemez de **feuilles de basilic** et versez **1 filet de miel.**
3 Mélangez **6 c. à soupe d'huile d'olive, 3 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe de miel, du sel et du poivre.** Arrosez la salade de cette vinaigrette et servez.

plat

Farfalles aux champignons des bois et fromages

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Nettoyez **200 g de champignons des bois** (type girolles, trompettes, cèpes frais ou surgelés) ou décongelez-les la veille s'ils sont surgelés.
2 Pelez et émincez **1 échalote.** Faites-la revenir avec les champignons à feu vif dans **10 g de beurre demi-sel.** Salez, poivrez et réservez à couvert.
3 Faites cuire **350 g de farfalles** al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée en respectant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Égouttez et versez dans la poêle des champignons avec **20 g de beurre et les ¾ de 300 g de Gusto Intenso Giovanni Ferrari** (mélange de 3 fromages). Ajoutez **1 botte de ciboulette** hachée.
4 Remuez délicatement jusqu'à ce que le jus des champignons et le fromage enrobent les pâtes. Parsemez du Gusto Intenso restant et servez dans des assiettes creuses.

À servir avec
Pour une version plus gourmande, accompagnez d'aiguillettes de poulet revenues dans un peu de beurre.

Pour ce menu
Castillon-côtes-de-bordeaux. Fin et fruité, rond et charpenté, ce rouge, surtout s'il est un peu évolué, offre des arômes qui s'harmonisent avec les champignons, sans déparer sur le reste.

dessert

Soufflé aux pêches

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 12 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Placez **4 pêches mûres** dans une jatte et réduisez-les en purée. Ajoutez **3 c. à café de farine de maïs et 2 c. à soupe de miel.** Mélangez.
2 Battez **4 blancs d'œufs** dans un autre saladier. Incorporez **50 g de sucre et 3 cl de jus de citron.** Ajoutez à la purée de pêche.
3 Disposez la préparation dans un plat et enfournez pour environ 12 minutes. Servez sans attendre.

entrée

Pizza aux tomates cerise et Vache qui rit

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 5 MIN
· CUISSON 8 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Déroulez **1 pâte à pizza** dans un moule à tarte. Recouvrez-la de **3 c. à soupe de coulis de tomate.** Lavez **12 tomates cerise** et coupez-les en fines tranches. Disposez-les sur la tarte.
2 Ajoutez **4 Vache qui rit** et enfournez pour 8 minutes.

plat

Blancs de poulet panés

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 10 MIN
· RÉFRIGÉRATION 20 MIN

1 Coupez **2 blancs de poulet** cuits sans peau en larges lamelles. Préparez un bol avec **2 jaunes d'œufs battus salés,** une assiette avec **150 g de mozzarella râpée** et une assiette avec **100 g de chapelure.**
2 Passez les morceaux de poulet dans le jaune d'œuf, puis roulez-les dans la mozzarella. Pressez pour bien faire adhérer, puis passez-les dans la chapelure. Posez dans une assiette et réservez au congélateur 20 minutes.
3 Dans une poêle antiadhésive, faites dorer à feu doux la moitié du poulet avec **1 c. à soupe d'huile et 20 g de beurre.** Tournez-les pour qu'ils cuisent de tous les côtés. Réservez sur une grille et renouvelez l'opération avec le reste du poulet. Égouttez sur du papier absorbant.
4 Servez avec une mayonnaise au citron et aux herbes et des pâtes fraîches.

dessert

Gâteau de fée

POUR 4 À 6 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 6 MIN
· CUISSON 12 MIN
· REPOS 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Battez **3 œufs avec 130 g de sucre en poudre.** Incorporez **130 g de farine, ½ sachet de levure, 130 g de beurre ramolli et 80 g de Nutella** fondu au bain-marie. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation fluide et homogène.
2 Déposez une vingtaine de caissettes en papier dans une plaque de moules individuels et répartissez-y la préparation. Enfournez pour 10 à 12 minutes (les cakes doivent être bien gonflés et dorés).
3 Mélangez **1 blanc d'œuf et 300 g de sucre glace.** Lorsque les cakes sont cuits, laissez-les refroidir sur une grille, puis recouvrez-les de glaçage. Laissez durcir 15 à 20 minutes à l'air ambiant. Déposez **1 petite fleur en sucre** sur chaque cake.

Ça fait la différence !
Parfumez le glaçage avec de l'extrait de vanille, une note d'essence de violette ou de rose et donnez de la couleur avec du colorant alimentaire.

entrée

Cake au poivron, feta et olives

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 45 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez et égouttez **100 g de poivrons au naturel en conserve,** coupez-les en lamelles. Dans un saladier, mélangez **3 œufs, 150 g de farine et 1/3 de sachet de levure chimique.**
2 Versez petit à petit **10 cl d'huile de tournesol et 1 briquette de 20 cl de lait Gloria** préalablement chauffé. Incorporez **100 g de gruyère râpé,** les lamelles de poivron, **150 g de feta en dés, 80 g d'olives noires dénoyautées, du poivre du moulin.**
3 Mélangez bien, puis versez dans un moule à cake non graissé et enfournez pour 45 minutes.

Info conso
Les cakes se congèlent très bien. Coupez-les en tranches avant de les congeler et sortez-les au fur et à mesure de vos besoins.

plat

Couscous végétarien

POUR 8 PERSONNES · PRÉPARATION 1 H · CUISSON 1 H

1 Lavez **500 g de couscous** fin à l'eau fraîche. Égouttez et réservez dans une passoire.
2 Faites bouillir de l'eau dans le couscoussier. Pelez **500 g de carottes,** coupez-les en dés et mettez-les dans la partie haute.
3 Coupez **500 g de haricots verts** (frais ou surgelés) en morceaux et placez-les au-dessus des carottes. Ajoutez **1 poivron rouge, 1 poivron vert et 1 fenouil coupés en dés, puis 300 g de petits pois surgelés.** Entre chaque ajout, couvrez le couscoussier pour éviter que la vapeur ne s'échappe.
4 Procédez de la même façon avec **2 courgettes et 2 pommes de terre** épluchées et coupées en cubes. Terminez par **1 kg d'oignons et 3 gousses d'ail** pelés et émincés. Salez sur les oignons, saupoudrez de **cumin et de poivre gris.**
5 Laissez cuire encore 5 minutes à couvert, puis égrenez le couscous et prolongez la cuisson 10 minutes sans couvercle.
6 Égouttez, versez dans un plat et mélangez. Saupoudrez de coriandre fraîche hachée.

Pour ce menu

Côtes-du-rhône blanc. Sec, rond, ample et aromatique, grâce à un assemblage de cépages remarquables, souvent avec une touche minérale, il accompagnera parfaitement tout le repas.

dessert

Brochettes de fruits frais

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 10 MIN

1 Lavez et séchez soigneusement **3 abricots frais bien mûrs, 24 grains de raisin blanc et 12 fraises.** 2 Faites fondre **100 g de chocolat noir** au bain-marie. Coupez les abricots en deux et retirez le noyau. Coupez chaque morceau en deux, enfilez-les sur **6 pics à brochette,** puis nappez-les de chocolat. Placez-les au réfrigérateur. 3 Faites fondre **100 g de chocolat blanc** au bain-marie dans **2 c. à soupe de lait.** Plongez **1 fraise** dedans, puis enfilez-la sur 1 pic à brochette et saupoudrez d'un peu de **noix de coco**. Recommencez l'opération pour obtenir 6 brochettes de fraises. Placez-les au réfrigérateur.
4 Confectionnez **6 brochettes de 4 raisins. Versez 8 c. à soupe de sucre en poudre** dans une petite casserole, ajoutez **2 c. à soupe d'eau** sans mélanger et laissez caraméliser à feu modéré. Nappez le raisin de ce caramel et servez.

entrée

Salade de poulet et chou blanc

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN
· REPOS 1 HEURE

1 Émincez **4 filets de poulet** en lamelles et faites-les revenir à la poêle 10 minutes. Laissez-le refroidir.
2 Pendant ce temps, pelez et râpez **4 carottes**, mettez-les dans un saladier. Ciselez finement un **½ chou blanc**. Ajoutez-le aux carottes ainsi que le poulet.
3 Assaisonnez **de mayonnaise**, salez et poivrez. Mélangez le tout et placez au frais pendant 1 heure.

Plat

Truite fumée sur blinis de sarrasin, chantilly de betteraves

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 55 MIN · REPOS 1 H

1 Coupez **200 g de truite fumée Label rouge** en lanières. Faites tiédir **35 cl de lait.** Délayez **1 sachet de levure de boulangerie dans 1/3 du lait.** Dans une jatte, mélangez **100 g de farine blanche, 100 g de farine de sarrasin et du sel.** Incorporez peu à peu le lait restant.
2 Ajoutez le lait avec la levure et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Recouvrez d'un linge et laissez reposer 1 heure à température ambiante.
3 Faites tremper **4 feuilles de gélatine** dans de l'eau froide. Pressez **1 betterave** cuite, puis mixez la pulpe. Faites-la chauffer doucement dans une casserole et délayez la gélatine. Salez, poivrez et laissez refroidir.
4 Mélangez-la ensuite avec **2 c. à soupe de crème fraîche et 1 c. à café de raifort.** Placez au réfrigérateur.
5 Versez 2 c. à soupe de pâte dans une poêle légèrement beurrée et cuisez 2 minutes par face à feu moyen. Répétez l'opération jusqu'à obtenir une douzaine de blinis. Au moment de servir, déposez sur chaque blini de la chantilly de betterave, des lanières de truite fumée, 1 pointe de raifort et **quelques œufs de truite.**

Ça fait la différence !
Tartinez les blinis d'une fine couche de crème fraîche et arrosez de jus de citron.

Pour ce menu
Rosé des Coteaux d'Aix. Frais et fruité, avec du caractère et une belle complexité, il fait un bon compagnon de table, de l'entrée au dessert.

dessert

Petits carrés à la confiture de fraise

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 35 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Battez **125 g de beurre** mou avec **100 g de sucre en poudre.** Ajoutez **1 œuf battu** avec **2 c. à café de vanille liquide,** puis le zeste râpé d'**½ citron bio, 225 g de farine tamisée, 2 c. à café de levure chimique et ½ c. à café de sel.**
2 Travaillez la pâte jusqu'à obtenir une consistance homogène. Versez-en 2/3 dans un moule carré, recouvrez généreusement de **confiture de fraise,** puis répartissez le restant de pâte par-dessus. Enfournez pour 35 minutes. Laissez refroidir le gâteau dans le moule, puis détaillez-le en petits carrés.

entrée

Tourelle de kiwi au fromage de chèvre

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN

1 Pelez **4 kiwis,** détaillez-les en rondelles de 0,5 cm. Coupez **1 fromage de chèvre frais cendré** de 20 cm de long en fines rondelles.
2 Montez les tourelles en alternant kiwi et chèvre (commencez et terminez par le kiwi).
3 Servez les tourelles sur assiette, nappées de la sauce.

Pour ce menu

Pouilly-fuissé. Un joli blanc de Bourgogne, avec la finesse et la force du chardonnay, pour honorer la lotte, mais aussi le reste du repas, surtout s'il a un peu de bouteille.

plat

Lotte en fricassée

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 15 MIN

1 Pelez 1 morceau de **750 g de lotte,** retirez l'arête et découpez la chair en cubes de 3 cm de côté. Épongez-les, salez et poivrez, puis farinez-les légèrement.
2 Ébouillantez **500 g de tomates** pour les peler, retirez les graines et taillez la pulpe en dés. Lavez et essuyez **2 courgettes** à peau fine, ôtez le pédoncule et détaillez-les en dés.
3 Dans une cocotte, faites revenir la tomate avec **2 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre,** 5 minutes sur feu moyen. Ajoutez la courgette, **8 feuilles de basilic et 4 brins de persil** ciselés. Mélangez et laissez chauffer doucement.
4 Dans une poêle, faites sauter vivement la lotte avec **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Répartissez les tomates aux courgettes sur des assiettes chaudes, garnissez de fricassée de lotte et servez.

dessert

La tarte aux abricots

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 40 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez **1 pâte feuilletée** prête à dérouler au fond d'un moule à tarte.
2 Faites ramollir **100 g de beurre** et ajoutez **100 g de sucre en poudre.** Fouettez vigoureusement, si possible au batteur mécanique. Incorporez **2 œufs** et **100 g de poudre d'amande** en continuant à battre.
3 Versez la crème d'amande au fond de la tarte. Répartissez **1 kg d'abricots** coupés en deux. Saupoudrez de sucre roux et enfournez pour 40 minutes environ.

Tour de main

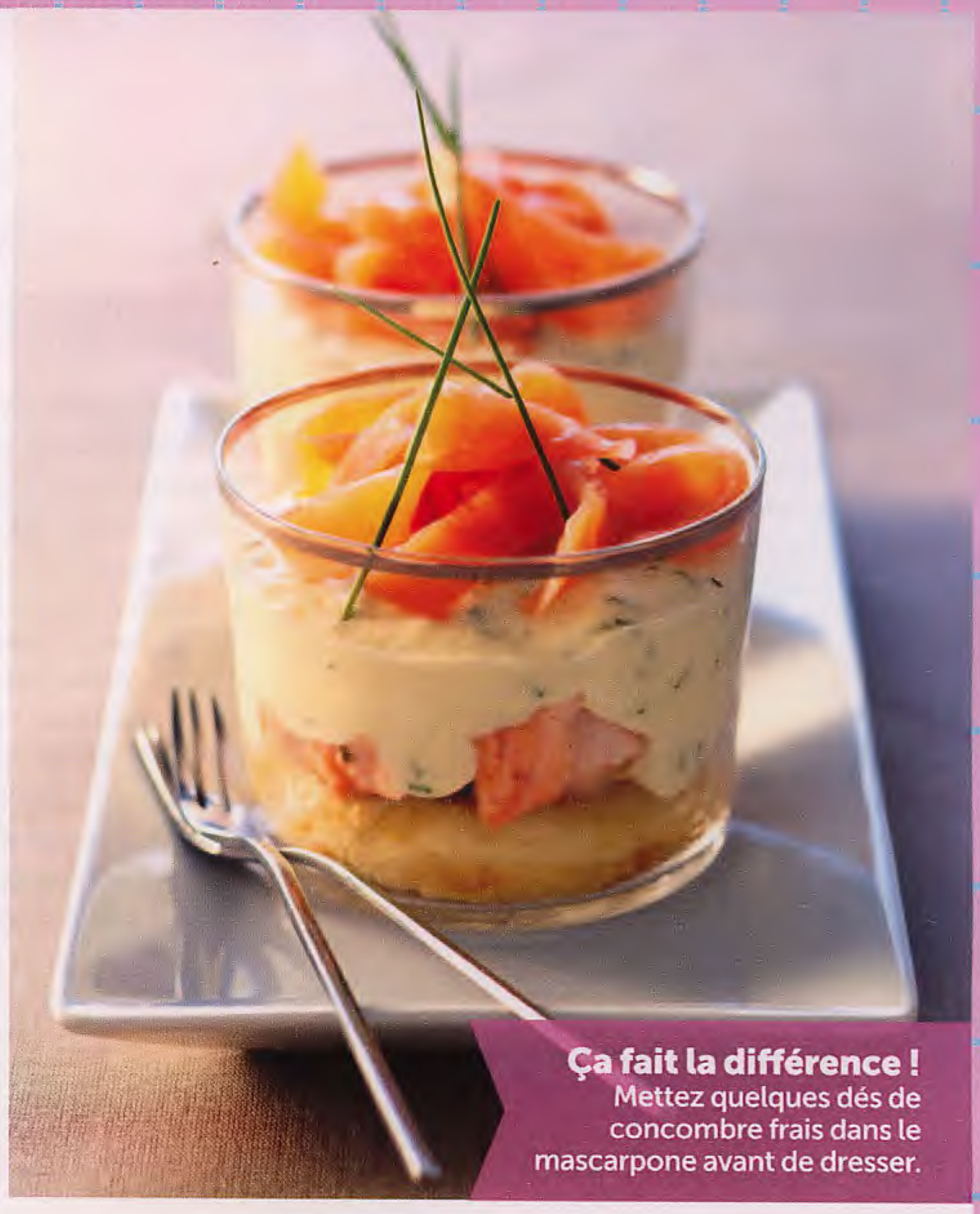
Couchez les oreillons d'abricots sur le fond de tarte côté peau. Ainsi, le jus reste dans la partie incurvée et ne détrempe pas la pâte à la cuisson.

entrée

Tiramisu aux 2 saumons et ciboulette

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· REPOS 12 H

1 Séparez les blancs des jaunes de **3 œufs.** Coupez **200 g de saumon frais** en dés de 1 cm. Faites-les cuire 2 minutes avec **2 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.** Laissez refroidir. Grillez légèrement **4 blinis.**
2 Battez les jaunes d'œufs pour les blanchir, ajoutez **250 g de mascarpone Galbani,** puis ajoutez **4 tiges de ciboulette hachées,** salez et poivrez, mélangez. Incorporez délicatement les blancs d'œufs montés en neige.
3 Dressez dans 4 verres en disposant au fond 1 blini, puis quelques dés de saumon cuit et la préparation au mascarpone. Placez au froid plusieurs heures, idéalement 24 heures. Servez avec **1 tranche de saumon fumé** posée dessus et ½ c. à soupe de ciboulette hachée.



Ça fait la différence !
Mettez quelques dés de concombre frais dans le mascarpone avant de dresser.

Pour ce menu

Graves blanc. Tiré de sauvignon et sémillon élevés en fût sur lies, ce bon Bordeaux sec, suave et gras en bouche, fera, avec quelques années, merveille sur tous ces mets.

dessert

Pêches rôties, crème à la vanille

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 45 MIN
· CUISSON 35 MIN

1 Placez **1 feuille de gélatine** 10 minutes dans de l'eau froide. Mélangez **3 jaunes d'œufs, 90 g de sucre et 30 g de Maïzena.** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
2 Dans une casserole, portez à ébullition **25 cl de lait et 25 cl de crème fleurette,** puis faites-y infuser les graines d'**1 gousse de vanille.** Ajoutez la gélatine égouttée et **25 g de beurre,** mélangez bien.
3 Montez **12,5 cl de crème fraîche liquide entière** en crème fouettée, puis incorporez-la délicatement. Réservez au frais.
4 Pelez **4 pêches blanches** et arrosez-les de **2 c. à soupe de jus de citron.** Roulez-les dans **2 sachets de sucre vanillé.** Déposez-les dans un plat, ajoutez quelques dés de beurre, couvrez et enfournez pour 30 minutes.
5 Dressez les pêches sur les assiettes et déposez la crème au centre.

plat

Haddock aux pommes de terre

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 25 MIN

1 Faites cuire et dessaler en même temps **1 kg de haddock** recouvert de lait dans un grand faitout, pendant 20 à 30 minutes. Épluchez **1 kg de pommes de terre** et faites-les cuire à la vapeur.
2 Coupez-les en rondelles dans une grande sauteuse, versez petit à petit le lait de cuisson du poisson pour surveiller la consistance. Émiettez le poisson dessus. Ajoutez **2 c. à soupe de crème fraîche.**
3 Juste avant de servir, saupoudrez de **persil ciselé,** poivrez mais ne salez pas.

entrée

Courgettes marinées

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 5 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

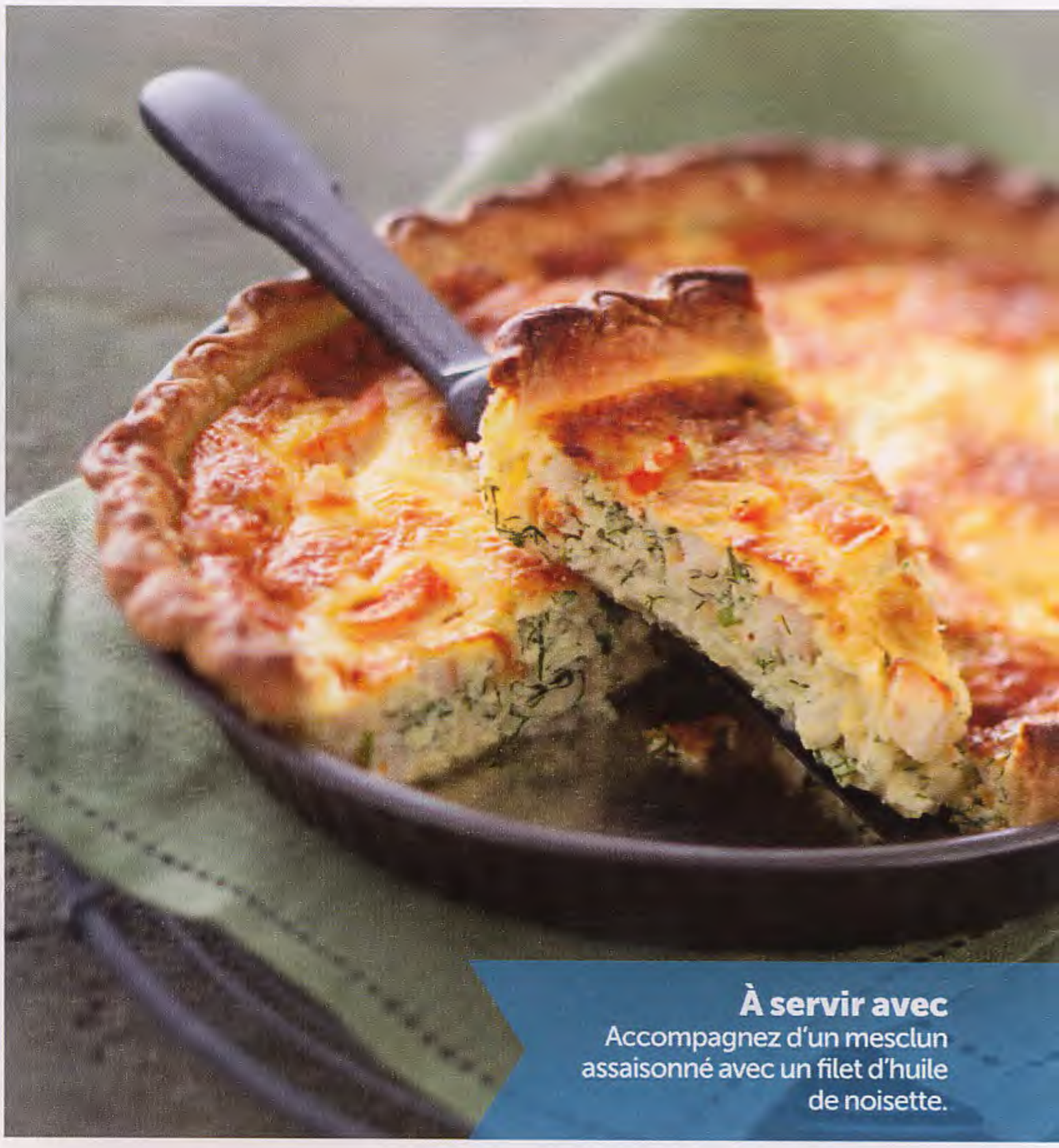
1 Pelez et tranchez **1 kg de courgettes.** Dans une grande poêle, faites-les dorer des 2 côtés avec **6 cl d'huile d'olive.** Égouttez-les sur du papier absorbant.
2 Dans un bol, mélangez **6 gousses d'ail** écrasées, **2 c. à soupe de piment** écrasé, **20 feuilles de basilic** hachées, **6 cl de vinaigre de vin, du sel et du poivre.**
3 Tapissez le fond d'un plat d'1 couche de courgettes. Nappez de sauce à l'ail, puis recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
4 Couvrez le plat d'un film plastique et mettez au réfrigérateur pour au moins 2 heures.

plat

Quiche au reste de haddock et au fromage

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 35 MIN

1 Étalez **1 pâte brisée** dans un plat à tarte. Réservez au frais. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans un grand saladier, mélangez **25 cl de lait et 25 cl de crème liquide.** Incorporez **2 œufs et 2 jaunes** ainsi que **100 g de Bello Gratinato Giovanni Ferrari** (fromage râpé).
2 Coupez **250 g de haddock** en fines lamelles et hachez **1 botte d'aneth.** Répartissez la garniture sur la pâte brisée, puis versez le mélange lait-crème-œuf. Parsemez de Bello Gratinato et enfournez pour environ 35 minutes.



À servir avec
Accompagnez d'un mesclun assaisonné avec un filet d'huile de noisette.

dessert

Flan express

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180° C (th. 6). Faites bouillir **50 cl de lait** dans une casserole.
2 Dans une terrine, travaillez **2 œufs entiers et 1 jaune avec 120 g de sucre semoule et 1 sachet de sucre.** Versez peu à peu le lait bouillant dessus en remuant vivement au fouet.
3 Répartissez la préparation dans des ramequins individuels. Placez-les au bain-marie et enfournez pour 20 minutes. Le flan est cuit lorsqu'une aiguille piquée au centre ressort sèche. Laissez refroidir avant de déguster.

Pour ce menu.
Graves blanc (s'il en reste) **ou Pacherenc sec.** Tiré de cépages du Sud-Ouest, notamment le gros manseng, fin et très aromatique, il offre une belle alternative au premier.

MARDI Débordée après le boulot ? C'est déjà prêt !

entrée

Mille-feuille de tomate au thon et fromage frais

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 8 MIN

1 Dans une jatte, mélangez **1 barquette de fromage frais** (type Boursin), **1 boîte de thon au naturel et le jus de ¼ de citron.**
2 Lavez, séchez et ciselez **1 bouquet d'estragon,** saupoudrez-en le mélange. **Salez et poivrez.**
3 Coupez **4 tomates** mûres en 6 tranches chacune. Salez et poivrez. Composez un mille-feuille en alternant tranches de tomate et fromage au thon.

plat

Cuissé de dinde à l'estragon

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MINUTES

1 Dans une cocotte, faites revenir **2 cuisses de dinde** avec **2 c. à soupe de beurre fondu et 1 c. à soupe d'huile.** Recouvrez de **1 boîte de champignons de Paris** égouttés. **Salez et poivrez.**
2 Ajoutez **25 cl de bouillon de volaille, 15 cl de vin blanc sec** et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
3 Retirez la viande et les champignons. Réservez. Faites bouillir la sauce jusqu'à ce qu'elle réduise de moitié. Ajoutez **5 c. à soupe de crème fraîche et 2 c. à soupe d'estragon** ciselé. Remuez bien et servez avec des pommes vapeur.

dessert

Tartelette à la crème d'amande et pastèque

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 15 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Découpez 4 disques dans **1 pâte brisée.** Placez-les sur une feuille de papier cuisson sur la plaque du four et ourlez les bords.
2 Battez **1 œuf avec 2 c. à soupe de Canderel 100 % sucralose,** ajoutez **2 c. à soupe de poudre d'amande, 1 c. à café d'extrait d'amande amère et 3 c. à soupe de crème liquide légère.** Mélangez bien et versez sur la pâte. Enfournez pour 15 minutes.
3 Prélevez des billes dans la chair de **¼ de pastèque,** à l'aide d'une cuillère parisienne. Faites-les pocher dans une casserole avec **10 cl d'eau et 3 c. à soupe de Canderel 100 % sucralose.** Disposez les billes sur les tartelettes refroidies, versez un peu de sirop et servez.

Ça fait la différence !
Juste avant de servir, saupoudrez les tartelette de pralin (mélange d'amandes et/ou de noisettes et de sucre en poudre)

Pour ce menu.
Montlouis sec. Élaboré à partir de chenin, grand cépage blanc du Val de Loire, il offre une palette aromatique et un soupçon de tendresse qui s'harmoniseront au mieux avec ce repas.

entrée

Tomate farcie à la courgette et au fromage

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Plongez **5 tomates** pendant 20 secondes dans de l'eau bouillante. Rafraîchissez-les aussitôt dans de l'eau froide. Retirez la peau, coupez le dessus de **4 tomates** pour former les chapeaux puis videz-les avec une cuillère.
2 Épépinez la dernière tomate, coupez sa chair en cubes. Lavez et coupez **100 g de courgette en dés.** Hachez grossièrement **40 g de pistaches.**
3 Faites cuire les cubes de courgette 6 à 8 minutes dans une poêle avec **1 c. à soupe d'huile d'olive** sur feu moyen. Ajoutez les cubes de tomates, **40 g de raisins secs,** les pistaches, **1 c. à soupe de miel liquide, salez et poivrez** avec le moulin. Laissez cuire encore 2 à 3 minutes et laissez refroidir. Ajoutez **120 g de Caprice des Anges** coupé en morceaux puis garnissez les tomates avec la préparation. Servez à température ambiante.

S'il manque...
...le Caprice des Anges, remplacez-le par du Carré Frais, du Chavroux ou du St Môret.

plat

Tarte gourmande

POUR 6 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 55 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez **2 carottes** et coupez-les en rondelles fines. Lavez et émincez **1 poireau,** épluchez et émincez **2 échalotes.**
2 Faites revenir **400 g de dés de jambon.** Ajoutez l'échalote, puis le poireau, la carotte et **1 poignée de petit pois.**
3 Disposez **1 pâte feuilletée** dans un plat, piquez-la et recouvrez-la des légumes au jambon. Dans un bol, mélangez **3 ou 4 œufs et 3 à 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse.** Versez sur la tarte, saupoudrez de **150 g de gruyère râpé** et enfournez pour 45 minutes.

dessert

Biscuits fourrés au beurre de cacahuète

POUR 4 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 10 MIN

1 Dans un saladier, mélangez **2 c. à soupe de beurre de cacahuète** avec ou sans morceaux, **25 g de beurre doux, 1 c. à soupe de sucre glace tamisé et 1 c. à café de sucré vanillé.**
2 Étalez la garniture sur le dos de **8 biscuits secs,** ajoutez **2 c. à soupe de confiture de framboise.** Refermez avec **8 autres biscuits.**

JEUDI C'est le jour des fruits et légumes

entrée

Chou-fleur au basilic

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN

1 Détachez les bouquets d'**1 chou-fleur**, lavez-les et posez-les sur un plat de service en reconstituant le chou-fleur.
2 Lavez **1 bouquet de basilic frais** (réservez-en 1 poignée pour le décor), coupez les feuilles très finement avec des ciseaux. Mettez-les dans un bol avec **1 petit pot de crème fraîche épaisse** et **200 g de fromage blanc**. Salez et poivrez, battez avec une fourchette jusqu'à obtenir une sauce légère et presque mousseuse.
3 Décorez le plat de **8 tomates** lavées et coupées en deux et de feuilles de basilic. Nappez d'un peu de sauce, servez le reste en saucière.

plat

Galette courgette et reblochon, façon paillasson

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Lavez **3 courgettes,** ôtez les graines et râpez-les. Épluchez et râpez **2 pommes de terre.** Mettez le tout dans un saladier avec **15 feuilles de basilic** ciselées.
2 Retirez la croûte de **¼ de reblochon** et faites-le fondre sur feu doux avec **20 cl de crème liquide.** Versez dans le saladier. Ajoutez **3 œufs, 2 c. à soupe de Maïzena et 1 gousse d'ail** écrasée. Mélangez bien, **salez et poivrez.**
3 Faites chauffer une poêle avec **1 filet d'huile d'olive** puis versez la préparation. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que le dessous du paillasson soit bien doré.
4 Retournez le paillasson d'un coup sec en posant une assiette un peu plus grande que la poêle. Faites-le ensuite glisser dans la poêle pour cuire l'autre côté.
5 Lorsque celui-ci est bien doré, finissez la cuisson au four pendant 5 à 10 minutes. Le centre du paillasson ne doit être ni tremblotant ni trop dur.

À servir avec.
Une salade de tomates.

Pour ce menu

Savoie chignin-bergeron. Élaboré le plus souvent à partir du cabernet franc, c'est un rosé gourmand avec un nez fin et floral et une goutte de tendresse. Il devrait se montrer à son aise sur tout le repas.

dessert

Rouleau croustillant à la figue

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 20 MIN

1 Dans un bol, disposez **250 g de farine, 1 pincée de sel et 1 c. à soupe de sucre.** Ajoutez **4 œufs.** Battez en ajoutant au fur et à mesure **50 cl de lait** pour obtenir une pâte homogène. Laissez reposer la pâte quelques minutes.
2 Coupez **10 figues en morceaux,** faites-les revenir dans une poêle à feu vif avec **2 c. à soupe de sucre.** Réservez.
3 Faites cuire **8 crêpes avec 1 noisette de beurre.** Préchauffez le four en position gril.
4 Garnissez les crêpes avec la **marmelade de figue** et roulez-les en forme de nems. Enfournez à puissance maximale pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les crêpes soient croustillantes.

Entrée

Crackers à la pistache

POUR ENVIRON 70 CRACKERS
· PRÉPARATION 20 MIN
· REPOS 2 H · CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez **250 g de farine, 65 g de farine de pois chiche** (en magasin bio), **½ c. à café de levure, 35 cl d'huile d'arachide, 20 cl de yaourt nature et ½ c. à café de sel.** Travaillez la pâte, laissez-la reposer 2 heures.
2 Étalez-la assez finement (2 à 3 mm d'épaisseur) et découpez-la selon les formes de votre choix. Déposez-les sur des plaques à pâtisserie antiadhésives, en les espaçant.
3 Dorez au **blanc d'œuf** avec un pinceau. Parsemez de **60 g de pistaches** grossièrement hachées, de **1 petite pincée de sel de Guérande et de 50 g de parmesan râpé**. Enfournez pour 20 minutes (jusqu'à coloration).

Pour ce menu.
Crémant rosé de Bourgogne. Fin, fruité, gai et séduisant, ce délicieux produit du pinot noir (entre autres) semble parfait en cette circonstance et n'est jamais ruineux.

Plat

Feuilleté au thon

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN
· RÉFRIGÉRATION 1 H · CONGÉLATION 10 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez **140 g de thon au naturel** émietté, **2 c. à soupe de vinaigre balsamique, 50 g de parmesan râpé, 2 c. à soupe d'huile d'olive, ½ c. à café rase de curry et 8 feuilles de coriandre** ciselées. **Salez et poivrez.**
2 Étalez un rouleau de **pâte feuilletée** en gardant le papier de cuisson. Battez **1 jaune d'œuf avec 1 c. à soupe d'eau** et badigeonnez-en la pâte au pinceau. Piquez-la et étalez la préparation au thon sur la moitié de la surface, en laissant une bande de 1,5 cm sur le bord pour la fermeture.
3 Repliez la pâte comme un chausson. Aplatissez légèrement les bords avec un rouleau à pâtisserie et dorez avec le reste d'œuf. Saupoudrez de **20 g de beaufort râpé** et couvrez d'un film alimentaire. Mettez au réfrigérateur 1 heure, puis au congélateur 10 minutes.
4 Enfournez sur le papier cuisson pour 30 minutes.

dessert

Macarons à la framboise

POUR ENVIRON 10 MACARONS
· PRÉPARATION 35 MINUTES
· CUISSON 1 H 15

1 Mettez **150 g de framboises** dans un saladier avec **un trait de jus de citron** et **2 c. à soupe bien bombées de Canderel.** Couvrez de film alimentaire et laissez compoter 1 heure à feu doux au bain-marie.
2 Ajoutez **1 feuille de gélatine** détrempée puis égouttée et laissez prendre en gelée au réfrigérateur. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
3 Battez **4 blancs d'œufs** en neige avec **1 pincée de sel.** Ajoutez **4 c. à soupe bien bombées de Canderel** et continuez à battre pour serrer les blancs. Incorporez délicatement **150 g de poudre d'amande** avec une spatule.
4 À l'aide d'une poche à douille unie (ou d'une cuillère à soupe), confectionnez des petits tas réguliers sur une plaque allant au four, recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 à 15 minutes.
5 Laissez refroidir les macarons, puis soudez-les entre eux en intercalant un peu de **gelée de framboise** mélangée.

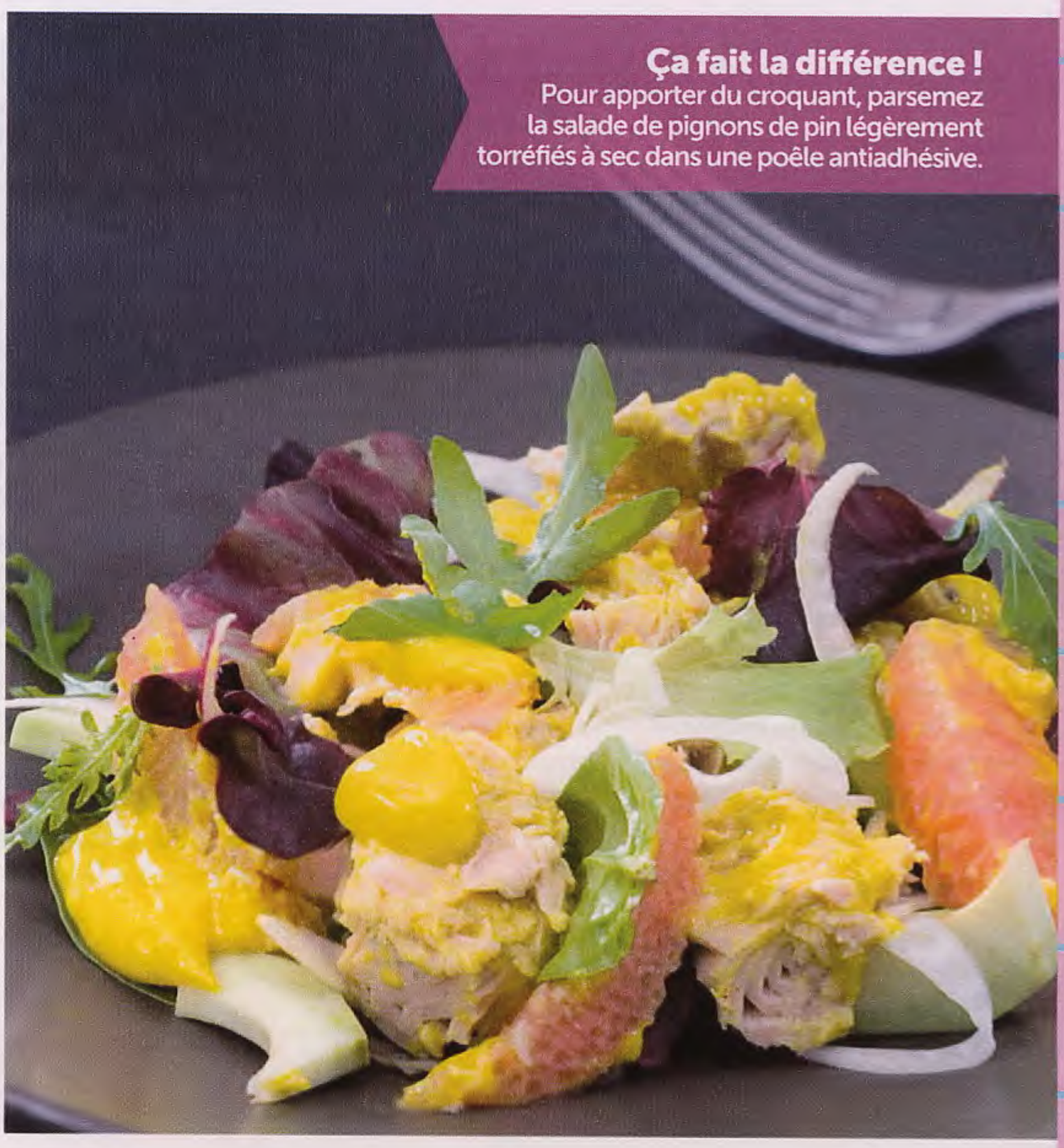
Tour de main
Pour voir si vos macarons sont cuits, il suffit de vérifier la formation d'une petite collerette à leur base.

entrée

Salade fraîche thon et pamplemousse

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN

1 Effeuillez, lavez et égouttez **1 salade verte,** placez-la dans un saladier. Ajoutez **2 boîtes de thon émietté de 190 g.**
2 Pelez **1 avocat,** coupez-le en morceaux. Pelez **2 pamplemousses,** prélevez les quartiers et détaillez-les en lamelles. Lavez **3 bulbes de fenouil** et épluchez **1 oignon rouge,** émincez-les. Versez le tout dans le saladier.
3 Ajoutez **40 g de condiment Savora** et mélangez.



Ça fait la différence !
Pour apporter du croquant, parsemez la salade de pignons de pin légèrement torréfiés à sec dans une poêle antiadhésive.

plat

Brochette de bœuf malin

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Mélangez **400 g de viande hachée, 2 c. à soupe de ketchup, 1 c. à soupe de concentré de tomates et 1 c. à café de paprika. Salez et poivrez,** formez 8 brochettes plates, réservez au frais.
2 Épluchez et ciselez **1 petit oignon rouge.** Pelez et épépinez **3 tomates,** coupez-les en dés, mélangez-les avec **1 filet d'huile d'olive,** l'oignon, de la **coriandre** fraîche hachée, du sel et du poivre.
3 Faites cuire les brochettes 2 minutes de chaque côté. Servez-les accompagnées du carpaccio de tomates.

Pour ce menu.
Rosé du Roussillon.
Il offre un judicieux compromis, avec de la fraîcheur et du fruit pour s'accorder à l'entrée et un peu de tanins et de corps pour accompagner le plat.

dessert

Moelleux au chocolat express

POUR 6 À 8 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 25 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre **200 g de chocolat noir** à feux doux avec un peu d'eau. Incorporez **1 c. à soupe de beurre.** Laissez refroidir quelques instants.
2 Incorporez **2 œufs, 1 c. à soupe de farine et 2 c. à soupe de sucre.** Versez le tout dans un moule à manqué tapissé de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 minutes.
3 Laissez refroidir au réfrigérateur. Servez très froid avec une crème anglaise ou un coulis de framboise.

entrée

Caviar d'aubergine et yaourt aux épinards

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 1 H

1 Mettez **2 aubergines** à cuire au four 1 heure à 150 °C (th. 5). Laissez refroidir. Prélevez la pulpe et mixez-la avec le jus de **½ citron, 1 c. à soupe de coriandre ciselée, 1 c. à soupe de menthe ciselée, 2 gousses d'ail hachées et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez.**
2 Lavez et émincez **5 branches d'épinards.** Mélangez-les avec **1 yaourt à la grecque.** Salez et poivrez.
3 Servez les deux préparations dans des petits ramequins individuels, accompagnées de tranches de pain de campagne ou de croûtons.

Plus de saveurs
Dans la marinade, ajoutez des herbes aromatiques (origan, sariette, aneth...). Et gardez quelques brins pour le décor

plat

Saumon épicé, sauce aux cranberries

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· MARINADE 30 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Dans une casserole, mélangez **25 cl d'Ocean Spray cranberry classic, 150 g de Craisins Ocean Spray (cranberries séchées), 1 petit oignon haché, 1 c. à café de zeste d'orange bio râpé et ¾ c. à café de 5 épices en poudre.**
2 Faites cuire à feu moyen jusqu'à l'ébullition en remuant de temps en temps. Réduisez le feu et laissez mijoter 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et que le mélange épaississe.
3 Dans un plat en verre peu profond, mélangez **2 c. à soupe de sauce soja, 2 c. à soupe de jus d'orange et 1 c. à café de miel.**
4 Ajoutez **4 tranches de saumon frais,** côté peau vers le haut. Couvrez et laissez mariner au réfrigérateur 30 minutes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
5 Enfournez le saumon coté peau sur la grille pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit opaque et se défasse facilement à la fourchette. Servez avec la sauce.

dessert

Tarte alsacienne

POUR 8 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Abaissez **1 rouleau de pâte brisée,** disposez-la dans un moule à tarte chemisé.
2 Pelez et videz **1,5 kg de pommes type golden,** coupez-les en rondelles. Disposez-les en rond sur le fond de tarte. Enfournez pour 15 minutes.
3 Mélangez dans un bol **3 œufs, 150 g de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, 150 g de crème fraîche, 15 cl de lait, 1 c. à soupe de farine et quelques gouttes d'extrait de vanille.**
4 Versez sur les pommes et continuez la cuisson 15 minutes. Servez tiède.

Pour ce menu.
Alsace riesling.
Le premier cépage alsacien donne des vins fins, expressifs et savoureux, avec des notes d'agrumes et d'épices, à leur avantage sur tout ce repas.

Trucs et **astuces**

Par Magali Kunstmann-Pelchat

Une fois mis en conserve et stérilisés, les fruits et légumes peuvent se garder plusieurs années en toute sécurité.

LES BOCAUX, c'est maintenant ou dans un an !

Chaque été, fruits et légumes abondent sur les étals ou dans le jardin. **En 15 infos et astuces,** vous saurez les conserver et profiterez de leurs bienfaits toute l'année.

Je décode...

1 Du jardin à la cave

Épinard, carotte, poireau, navet, panais… se récoltent au fur et à mesure des besoins et peuvent tout à fait passer l'automne et l'hiver en pleine terre, à l'abri des gelées sous un paillis. Les pommes de terre, les oignons, l'ail et les échalotes sont récoltés à la fin de l'été et conservés à l'abri de la lumière, dans un endroit sec et aéré. La cave ou le grenier sont parfaits. Attention à ne pas les mettre dans le même panier : ils ne font pas bon ménage !

• **Je retiens :** à l'automne, j'entrepose les pommes et les poires dans la cave, à condition qu'elle soit sèche et aérée.

2 Au froid

Au réfrigérateur, les fruits et légumes ont une durée de vie limitée : 5 jours tout au plus pour les uns, 15 grand maxi pour les autres. Pour une conservation plus longue (10 à 12 mois), la congélation est un excellent recours à condition de n'utiliser que des produits bien mûrs, sains et propres et de les congeler tout de suite après la récolte. À l'exception des pommes et des poires, tous les fruits rouges et jaunes se congèlent parfaitement bien crus, déposés sur un plateau pour éviter qu'ils ne collent entre eux, coupés en deux et dénoyautés pour les plus gros. Une fois les fruits durcis, il suffit de les mettre en sachet. Les légumes, comme les haricots, les petits pois, les asperges, les carottes, les aubergines et les courgettes nécessitent d'être blanchis quelques minutes avant congélation. Les tomates et les poivrons se congèlent plutôt en coulis, les champignons, frais. En revanche, les pommes de terre congelées ne donnent pas satisfaction, crues comme cuites.

Même si les méthodes de conservation se sont modernisées, les bons vieux bocaux en verre stérilisés à 100 °C n'ont rien perdu de leur efficacité.

• **Je note :** les tomates et les bananes n'apprécient pas le réfrigérateur et doivent être conservées à température ambiante. Les pommes doivent être isolées des autres fruits car l'éthylène qu'elles dégagent les fait mûrir.

3 Stérilisé, c'est parfait !

Cuisinés, au naturel, dans du sel, de l'alcool, un sirop de sucre, de l'huile, du vinaigre…, les fruits et légumes en conserve

stérilisés se gardent quelques années en toute sécurité. Le principe consiste à immerger les bocaux dans de l'eau et à les porter à 100 °C à cœur, selon un temps précis, en fonction du produit et de l'appareil utilisé. Respectez cette règle pour garantir une conservation sans risque de vos préparations. Pensez à isoler le fond et les bocaux entre eux avec des torchons propres pour éviter les chocs. Une fois le temps écoulé, laissez refroidir naturellement sans ouvrir le couvercle, ni ôter la soupape de la cocotte pour ne pas faire exploser les bocaux. Lorsqu'ils sont refroidis, vérifiez toujours que le vide d'air a bien été fait : le couvercle doit rester collé au pot et ce, jusqu'à son utilisation.

• **J'adopte :** le stérilisateur qui permet de faire plusieurs bocaux à la fois, la Cocotte-Minute très pratique pour sa rapidité (35 minutes à partir de l'ébullition puis 30 minutes hors feu mais toujours sous pression). Aujourd'hui, certains fours permettent la mise en conserve. C'est plus simple mais, comme l'autocuiseur, se limite à 5 ou 6 bocaux.

4 On sèche ?

Le soleil et l'air sont connus depuis longtemps pour sécher les fruits, les herbes aromatiques et certains légumes comme les champignons ou les piments. Débarrassés de leur eau (mais aussi, pour certains, d'un peu de leur saveur), ils se conservent quelques mois. Dans les régions les plus chaudes, la dessiccation se fait au soleil vif pendant une semaine environ, jusqu'à ce que les produits soient bien ridés, sans trace d'humidité. Si le soleil n'est pas ardent et régulier, le four est préférable. Les herbes y sèchent doucement (80/90 °C env.) en 1 h 30, les tomates en 4 à 6 heures, les pommes en 5 heures, les poires, les abricots et les prunes en 8 heures.

• **Je teste :** les tomates séchées puis mises en bocal dans de l'huile avec du thym et du romarin. Elles se conservent 2 mois au frais.

Les champignons séchés perdent, certes, un peu de goût, mais quel luxe de manger des cèpes en plein hiver !

5 Ça fermente !

Moins connues mais pourtant ancestrales, les conserves lactofermentées ne nécessitent ni feu, ni froid, ni aucune autre énergie… Cette méthode consiste à laisser mariner les aliments dans une saumure ou du sel, à l'abri de l'air, avec les bactéries lactiques présentes naturellement à la surface des végétaux (les fameux probiotiques). Choucroute et autres choux, cornichons, courges, courgettes, haricots verts, carottes, poivrons, tomates, navets, pommes, poires, melons, prunes, cerises…, quasiment tous les fruits et légumes peuvent se conserver ainsi plusieurs années, même à température ambiante.

• **J'aime :** les fruits et légumes lactofermentés sont plus digestes, possèdent davantage de vitamines B, PP et K qu'au naturel, mais aussi moins de nitrates et de pesticides.

Les conserves maison ne se limitent pas aux classiques petits pois ou carottes. Vous pouvez très bien faire aussi vous-même vos olives, piments, cornichons…

Je cuisine

6 Un délicieux ketchup en conserve

Un kilo de tomates en trop ? Voilà de quoi mitonner 2 litres de ketchup à déguster dans l'année ! Il vous suffit de les faire revenir 10 minutes dans une cocotte avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 4 gousses d'ail et 4 oignons émincés. Ajoutez 15 cl de vinaigre de vin, 150 g de cassonade, 2 cuillerées à café de moutarde, ½ cuillerée à café de 4 épices, ½ cuillerée à café de cumin, 2 clous de girofle, du sel et du poivre. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes avant de mixer, de tamiser le tout et de remettre à cuire à feu doux 45 minutes. Versez dans des bocaux à rondelle en caoutchouc bien propres. Fermez et stérilisez 45 minutes à 100 °C.

• **Je conserve :** le ketchup maison stérilisé 1 an. Une fois le bocal ouvert, seulement 1 mois au frais.

7 Une confiture de groseilles et de rhubarbe exquise

Lavez 1,3 kg de rhubarbe afin d'en obtenir 1 kg une fois pelée et coupée en dés. Passez rapidement sous l'eau 1 kg de groseilles, égrappez-les. Déposez-les dans une marmite. Ajoutez 800 g de sucre cristallisé et laissez mariner une petite demi-heure jusqu'à obtenir du jus. Faites cuire doucement 30 à 40 minutes. Mettez rapidement en pot, vissez le couvercle et retournez aussitôt le pot. Laissez refroidir tête en bas. Les confitures se conservent ainsi plusieurs mois sans moisir.

• **Je varie :** en remplaçant les groseilles par des abricots.

8 Un gaspacho parfumé à stériliser

Lavez et coupez grossièrement en morceaux 1 kg de tomates, 1 poivron rouge, 1 vert, 4 gousses d'ail et 1 oignon. Pelez et coupez 1 concombre. Déposez les légumes dans un grand saladier. Ajoutez 10 cl d'huile d'olive, 40 cl de bouillon de volaille, 10 cl de vinaigre de vin et 250 g de mie de pain. Mixez finement, assaisonnez. Remplissez les bocaux jusqu'à 2 cm du bord. Fermez et stérilisez 45 min à 100°C.

• **Je pense :** à réfrigérer le gaspacho au moins 1 heure avant de le déguster.

9 Un coulis de poivron à congeler

Lavez et coupez des poivrons en deux. Épépinez-les et disposez-les sur une lèchefrite côté bombé sur le dessus. Faites-les griller 5 à 10 minutes sous le gril du four. Sortez-les (avec précaution) et enfermez-les dans un sac ou une boîte plastique une dizaine de minutes pour faciliter l'épluchage. Ôtez la peau. Coupez-les en lanières. Mixez-les très finement. Congelez le coulis dans des récipients hermétiques.

• **Je teste :** en potage, en sauce pour accompagner une terrine de poisson ou de légumes.

Recettes et trucs de grand-mère

10 Abricots, pêches, poires, mirabelles, cerises au sirop

Choisissez de préférence des fruits sains, mûrs mais encore fermes. Lavez-les, séchez-les et dénoyautez-les (sauf les cerises qui seront seulement équeutées). Remplissez les bocaux. Préparez un sirop avec 1 litre d'eau et 250 g de sucre (jusqu'à 750 g pour des fruits plus acides). Versez le sirop bouillant sur les fruits, jusqu'à 2 cm du bord. Stérilisez sans

attendre 30 minutes pour les cerises et les prunes, 40 minutes pour les poires, les abricots et les pêches à 100 °C.

• **Je préfère :** des fruits au naturel, sans sirop, éventuellement saupoudrés d'une cuillerée de sucre. Framboises, fraises, groseilles, cassis et mûres ne sont stérilisés que 15 minutes et n'en sont que meilleurs.

11 Pois gourmands et haricots lactofermentés

Vous n'avez pas de temps pour vous lancer dans les conserves ? Pas de souci, la lactofermentation n'en est pas avide ! Une fois vos légumes récoltés, rincez-les, équeutez-les et disposez-les bien serrés dans les bocaux. Préparez une saumure en mélangeant 1 litre d'eau non chlorée (à défaut de l'eau bouillie et refroidie) et 30 g de gros sel marin (sans additif pour éviter tout goût désagréable). Laissez fondre, recouvrez les légumes, fermez et c'est tout !

• **Je les déguste :** comme des frais. J'égoutte et je rince les légumes. Je fais bouillir les haricots à l'eau claire. Je fais revenir les pois gourmands à la poêle.

12 Petit pois/carottes et asperges stérilisés

Pour gagner du temps au moment de déguster les légumes, le mieux, c'est la conserve stérilisée. N'utilisez que des légumes fraîchement cueillis, oubliez ceux de la veille. Une fois épluchés ou écossés, ils sont blanchis 3 à 5 minutes à l'eau bouillante puis aussitôt plongés dans l'eau fraiche pour arrêter la cuisson et éviter qu'ils ne deviennent aigres. Placez-les dans les bocaux, bien serrés, et couvrez-les d'une saumure refroidie, salée à 30 g par litre d'eau. Fermez les bocaux et stérilisez 1 heure à 100 °C. Reste qu'à les réchauffer avant de les consommer !

13 Cerises à l'eau-de-vie

Cueillez 1 kg de cerises avec leur queue puis lavez-les et séchez-les. Coupez les queues à 1 ou 2 cm et disposez-les dans des bocaux sans les tasser. Couvrez d'un litre d'eau-de-vie de fruits et de 300 g de sucre en poudre. Fermez. Les premiers jours, secouez régulièrement le bocal. Refaites le niveau d'alcool au fur et à mesure que les cerises l'absorbent car elles doivent toujours être immergées pour ne pas s'oxyder. Entreposez dans un endroit sec, frais, à l'abri de la lumière et patientez 6 mois avant de déguster.

En faisant vous-même vos confitures, vous pourrez y mettre moins de sucre mais beaucoup plus de goût que dans celles du commerce...

• **Je retiens :** pour que les cerises restent dans l'alcool, je pose à la surface un anti-monte-lait (disque en verre). Cette préparation, qui peut être réalisée avec des prunes ou des framboises, se conserve des années.

14 Crème de cassis

Dans un faitout, faites éclater 750 g de cassis lavé et égrappé. Mélangez-les dans un grand récipient avec 75 cl de vin rouge. Couvrez et laissez macérer pendant 3 jours à température ambiante, en remuant chaque jour. Filtrez au chinois sans trop presser (les grains apporteraient de l'amertume). Pesez le jus obtenu et ajoutez autant de sucre – roux de préférence, plus riche en arômes. Portez doucement à ébullition. Aux premiers bouillons, comptez 4 minutes et stoppez la cuisson. Versez dans des bouteilles propres et bouchez. La crème de cassis peut se déguster au bout d'une semaine et se conserve des années, à l'abri de la lumière.

• **Je retiens :** pour éviter que les fruits ne fermentent, je peux ajouter 10 cl d'eau-de-vie en fin de cuisson. Mais ça n'est pas indispensable

15 Pour réussir vos conserves

Oubliez les produits congelés (sauf pour les confitures) et méfiez-vous de ceux que vous achetez. Les fruits et légumes doivent être le plus frais possible, sains et mûrs. L'idéal, c'est donc de les cueillir vous-même et de ne surtout pas tarder. Les fruits et légumes perdraient leurs vitamines et se gâteraient au contact de l'air.

LE LAIT NESTLÉ, un concentré d'enfance

Voilà 134 ans que la marque a lancé son produit phare. Son doux goût sucré a conquis toutes les cuisines. Un gâteau concocté par notre grand-mère, une larme gourmande ajoutée au café... On a tous un souvenir lait concentré !

Ses produits vedette

- **La boîte de lait concentré sucré est mythique.** Sur chacune, figure une des 7 recettes au parfum d'enfance, comme celle du flan coco ou de l'amadine aux poires. Elle est disponible en boîtes de 1 kg et 397 g, ainsi que dans sa version écrémée.
- **Le tube de lait concentré sucré** est, quant à lui, arrivé en 1950, rendant le transport et l'usage de cette gourmandise plus pratique. Il existe en deux formats : 300 g et 170 g.

Les chiffres

- En France, **3 tubes de lait concentré sucré** Nestlé sont consommés toutes **les 2 secondes.**
- **2,2 litres de lait frais** sont nécessaires pour obtenir un **1 kg de lait concentré sucré.**
- Un gâteau est réalisé avec **1 boîte de lait concentré sucré** Nestlé toutes **les 8 secondes.**

Flash-back

- **1856.** L'américain Gail Borden dépose le brevet de fabrication du lait concentré. Ce produit a nécessité de nombreuses études et expérimentations de savants européens et américains pour trouver la meilleure technique de conservation du lait.
- **1867.** Commercialisation de la farine lactée avec succès.
- **1878.** Mise en vente du lait concentré sucré Nestlé.
- **1905.** La marque fusionne avec l'Anglo-suisse Condended Milk Company et devient le premier groupe alimentaire mondial.
- **1950.** Lancement du tube de lait concentré sucré Nestlé.
- **2012.** Le lait concentré sucré Nestlé devient partenaire du Club des Sucrés. Constitué par Christophe Michalak et Christophe Adam, il regroupe une vingtaine de pâtissiers qui se réunissent tous les trois mois pour des créations sur un thème choisi.

SA GRANDE FIERTÉ

Des produits bons et sains

Nestlé revendique la qualité et le naturel de ses produits. Le lait concentré sucré Nestlé fournit 12 % des apports journaliers recommandés en calcium. Il est également source de phosphore et de vitamine B2. La marque s'est aussi forgé une réputation avec ses gammes de lait infantile, qui font des « bébés Nestlé » selon les anciennes pubs.

Côté nouveautés

Les sticks de 30 g permettent de prendre un en-cas avant ou après une séance de sport ou au goûter pour les petits. Une pause réconfortante et un efficace supplément d'énergie.

« Nestlé lait concentré sucré. Les meilleures recettes » Ce livre, sorti en janvier aux éditions Larousse, vous donne 25 recettes pour redécouvrir ce produit mythique et apprendre à le travailler : macaron à la confiture de lait, mousse glacée au café, barre de noix de coco au chocolat...

Par Julie Palmero

1

GLACÉ
Pour tous les fans du célèbre biscuit, voici sa version glacée toujours aussi cacaotée et crémeuse.
Ice-cream sandwich Oreo, 2,99 € (boîte de 4), Oreo.

2

FONDANT
Un yaourt ferme et fondant réalisé à partir de produits bio.
Le nature bio, 1,39 € (pack de 4), 2,59 € (pack de 12), Les 2 Vaches.

Des nouveautés **pour profiter de l'été !**

Les 15 « it » à ne pas manquer dans les rayons ou en épicerie fine...

3

ENVIE D'ÉPICÉ
4 mélanges d'épices bio aux saveurs originales et inédites. Pour la viande, le poisson, la salade ou l'apéro. Faites votre choix selon l'utilisation désirée.
Mes épices, 4,73 € (bocal de 90 g), Instant naturel.

4

LÉGER
Ces rillettes de poulet et légumes à l'orientale, à l'italienne, à l'indienne ou façon thaïe contiennent seulement 18 % à 22 % de matières grasses. Délicieux pour un apéritif light.
Tartinades, entre 2,20 € et 2,50 €, (barquette de 180 g), Régis Bahier.

5

SIMPLE
Réalisez rapidement et sans soucis un délicieux gâteau avec les préparations Monbana. Brownie au chocolat blanc mais aussi clafoutis ou encore pâte à crêpes...
Préparation pour brownie au chocolat blanc, 7,90 € (pour un gâteau 6 à 8 parts), Monbana.

6

EXOTIQUES

Fruit de la passion, goyave rose, ananas et coco, cerise acérola, corossol, prune de Cythère... que des saveurs qui feront voyager vos papilles, à retrouver au rayon frais.

Nectars, 2,95 € (bouteille de 1 l), Caresse antillaise.

7

DÉLICES

Trois nouvelles pâtes à tartiner pour vos crêpes, tartines, ou en accompagnement de fromage blanc. Saveur citron, vanille ou caramel au choix.

Pur Bonheur 2,95 € (chaudron de 200 g), 4,35 € (squeezer de 350 g), Pinson.

8

PRATIQUE

Des lentilles vertes récoltées en France en sachets cuisson pour une préparation rapide et facile. À vous les plats sains sans soucis !

Lentilles vertes tenue parfaite, 2,20 € (pack de 2 x 120 g), Tipiak.

9

SAINES

Huile de lin et huiles biologiques de grande qualité associées pour une alimentation saine et équilibrée. Pas d'amertume et une saveur délicate à associer à du fromage blanc, une soupe ou une salade.

Oméga Colors, 9,99 € (flacon de 100 ml), Bio Planète.

10

ROSÉS

Des vins d'appellations côtes-de-provence à la saveur élégante et délicate légèrement fruitée. Parfaits pour l'été !

Château de l'Aumerade cru classé, 8,90 € (bouteille de 75 cl). Château de la Clapière cru classé, 9,95 € (bouteille de 75 cl).

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

Spécial marques DISTRIBUTEURS

Parce que les **grandes enseignes** proposent aussi **des produits de qualité,** ils se glisseront dans votre Caddie **à petits prix.**

12

GRACIEUX
Un vin blanc frais et vivace avec une robe or brillante à petit prix. *Petit-chablis, 5,30 € (bouteille de 75 cl), Casino.*

11

APÉRO
Adoptez ces crackers mozzarella, emmental et tomate pour un apéritif croustillant et bio. *Crackers fromages tomate, 2,77 € (paquet de 200 g), Carrefour bio.*

13

ANISÉS
Ces biscuits croquants typiquement corses aux grains d'anis sont parfaits pour un en-cas gourmand. *Canistrelli corses aux grains d'anis, 3,52 € (paquet de 300 g), Nos régions ont du talent, E. Leclerc.*

15

ACIDULÉS
Des glaces au cœur vanille et à l'enrobage fruits rouges. 100 % rafraîchissantes ! *Bâtonnets fruits rouges, 1,99 € (boîte de 4 glaces), U.*

14

À CROQUER
Un chocolat noir aux noisettes entières pour un vrai moment gourmand. *Tablette chocolat noir, 2,93 € (tablette de 200 g), Monoprix bio.*

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

Index des recettes du n° 272

Entrées

- Beignets de fleur de courgettes 42
- Cake à la feta 15
- Cake au poivron, feta et olives 69
- Caviar d'aubergine et yaourt aux épinards 79
- Chou-fleur au basilic 76
- Courgettes marinées 73
- Crackers à la pistache 77
- Falafels 30
- Falafels de citrouille 31
- Feuilletés sucrés- salés 54
- Focaccia 44
- Galettes de sarrasin roulées au surimi 52
- Gougères mimolette chorizo 61
- Le véritable taboulé 29
- Mille-feuille de tomate au thon et fromage frais 74
- Muffins aux groseilles 14
- Pain d'épices toasté au chutney 54
- Pissaladière 48
- Pizza aux tomates cerise et Vache qui rit 68
- Prunes rouges au poivre rose 12
- Quiche au surimi 53
- Salade au jambon cru et figues 47
- Salade de carotte coriandre et cumin 34
- Salade de pâtes au surimi 53
- Salade de poulet et chou blanc 70
- Salade de quinoa 64
- Salade fraîche thon et pamplemousse 78
- Salade grecque traditionnelle 22
- Soupe chinoise de ravioles et poulet 66
- Tiramisu aux 2 saumons et ciboulette 72
- Tomate farcie à la courgette et au fromage 75
- Tourelle de kiwi au fromage de chèvre 71
- Velouté de palombe ..... Fiche

Plats

- Axoa ..... Fiche
- Blancs de poulet panés 68
- Bouillabaisse de morue 45
- Brochettes de bœuf malin 78
- Brochettes d'agneau façon kebab 26
- Comme une foccacia au thon et aux oignons 47
- Côte de porc de chez Pierre Oreiza et sa garniture basquaise ..... Fiche
- Couscous royal 37
- Couscous végétarien 69
- Cuisse de dinde à l'estragon 74
- Cuisses de poulet farcies au reste d'échine de porc 66
- Encornets à la provençale 43
- Farfalles aux champignons des bois et gusto intenso 67
- Feuilleté au thon 77
- Filet mignon et sa mousseline 55
- Galette courgettes et reblochon, façon paillasson 76
- Gratin de moussaka au riz 25
- Haddock aux pommes de terre 72
- Lotte en fricassée 71
- Magret de canard aux épices et au melon caramélisé 16
- Marmitako de thon ..... Fiche
- Pavés de cabillaud surprise 55
- Poulet à l'indienne 54
- Poulet basquaise ..... Fiche
- Quiche au reste de haddock fumé et au fromage 73
- Rouget barbet rôti au citron de Menton et à l'émulsion de safran de Sospel 94
- Rouleaux de chou au riz et seitan 28
- Salade aux boulettes d'agneau 23
- Saumon épicé, sauce aux cramberries 79
- Tajine de dinde aux amandes 38
- Tajine de ratatouille 35
- Tchoutchouka aux œufs et poivrons 36
- Tomates à la provençale 46
- Tomates farcies au riz 25
- Tarte gourmande 75
- Truite fumé sur blinis de sarrasin, chantilly de betteraves 70

Desserts

- Biscuits fourrés au beurre de cacahuète 75
- Brochettes de fruits frais 69
- Cigares aux amandes 40
- Flan express 73
- Gâteau basque à la cerise ..... Fiche
- Gâteau de fée 68
- La tarte aux abricots 71
- Macaron de Saint-Jean du Luz (Muxuk) ..... Fiche
- Macarons à la framboise 77
- Moelleux au chocolat express 78
- Mouhalabieh (crème libanaise) 32
- Panna cotta à la lavande 49
- Pêches rôties, crème à la vanille 72
- Petits carrés à la confiture de fraise 70
- Rouleau croustillant à la figue 76
- Salade de melon et glace coco 3
- Soufflé aux pêches 67
- Tajine aux abricots miel et muscade 39
- Tarte alsacienne 79
- Tarte basquaise ..... Fiche
- Tartelettes à la crème d'amande et pastèque 74
- Tourte à la ricotta 66
- Crème chantilly Caramel 61

Recettes de base

- Cerises à l'eau-de-vie 84
- Chutney de pêche-abricot 54
- Confiture de groseilles et de rhubarbe 83
- Coulis de poivrons 83
- Crème de cassis 84
- Fruits au sirop 83
- Gaspacho 83
- Ketchup 83
- Pâte à choux 54
- Petit pois, carottes et asperges stérilisés 84
- Pois gourmands et haricots lacto-fermentés 84

Prochain numéro

DÉS LE 8 AOÛT
SPÉCIAL TARTES SUCRÉES ET SALÉES

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : Photo de Cyril Lignac : Greg Soussan, Garcia/Thys/Supperdelux/Sucré Salé.
P 3 : Roulier/Turiot/Sucré Salé. P 4 : Radvaner/Sucré Salé, Laurence Mouton/ES/Photononstop, Ph. Laplace. P 6-7 : Cut Food, Gilda Fennel, Centre Culturel Touristique du vin, Ivan Bliznetsov/Fotolia, Design France. P 8-9 : F1Online/Istockphoto/Thinkstock, Paulista/Fotolia,Dinostock/Fotolia, Istockphoto/Thinkstock. P 10-11 : Ferumov/Lilyana Vynogradova/Fotolia, iStockphoto/Thinsktock. P 12-13 : Dionisvera/nito/Fotolia, Le Creuset. P 14-15 : iStockphoto/Thinkstock, Amiel/Sucré Salé, Bilic/Sucré Salé, iStockphoto/Thinkstock. P 16-17 : Christian Jung/Fotolia, Melon de nos régions. P 20-21 : Lutz Jaekel/Bilderberg/Photononstop, PhiL_Good/Mytho/Subbotina Anna/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 22-23 : Radvaner/Cultura Creative/Sucré Salé, Daboost/Fotolia P 24-25 : Garcia/Roulier/Turiot/Sucré Salé, Leperis Papaulakis/Fotolia. P 26-27 : Roulier/Turiot/Sucré Salé, Andrea Forlani/Tips/Char Abu Mansoor/Cephas/Photononstop. P 28-29 : Lawton/Sucré Salé, nmcandre/Fotolia P 30-31 : Fondacci/Markezana/Roche/Sucré Salé. P 32-33 : Radavaner/Sucré Salé, Hemera/iStockphoto/Thinkstock, Anyka/Fotolia. P 34-35 : Nurra/Garcia/Sucré Salé, bourbon numérik/Fotolia, nmcandre/Fotolia P 36-37 : Asset/Sucré Salé. P 38-39 : roulier/Turiot/Radvaner/Sucré Salé. P 40-41 : Radvaner/Sucré Salé, Chanelle/Fotolia, DR. P 42-43 : A Point Studio/Roulier/Sucré Salé. P 44-45 : Thys/Supperdelux/Guedes/Sucré Salé. P 46-47 : Fondacci/Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 48-49 : Roulier/Turiot/Nikouline/Sucré Salé. P 50-51 : Brad pict/arthaudphil/Fotolia, Laura Adani/TIPS/Laurence Mouton/ES/Photononstop, iStockphoto/Thinkstock. P 52-53 : Nickel Crome, Richard Villalon/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock, Brad pict/Fotolia. P 54-55 : Laura Adani/Tips/Photononstop, Gallo images/Camerapress/Oredia, Istockphoto/Thinkstock. P 58-59: Daniel Mettoudi/Cedus , Dominique Azambre/Prismapix . P 60-61 : Laurence Mouton/Es/Prismapix P 62-63 : iStockphoto/Thinkstock, Photocrew/Fotolia. P 64-65 :Ziga Rajic. P 66-67 : Saint-Jean, Giovanni Ferrari. P 68-69 : P. L. Viel/Nutella, Gloria. P 70-71 : Aquaculture/Label Rouge, Daniel Mettoudi/Cedus. P 72-73 : Galbani, Giovanni Ferrari. P 74-75 : Canderel, Caprice des Dieux. P 76-77 : Image et Associés Dijon, Canderel. P 78-79 : Savora, Ocean Spray. P 80-81 : iStockphoto/Thinkstock, Able Images/Photononstop. P 82-83 : iStockphoto/Thinkstock. P 84-85 : Pixland/Thinkstock, Auremar/Fotolia, Nestlé. P 89 : Canaricréa/Norman Chan/Fotolia. P 90-91 Kettenhofen/Sucré Salé P 92 à 95 : Agnès Lamarre. P 97 : CDT 64/Medialab, OT Piémont Oloronais, CDT 64 , Ph. Laplace. P 98 : Francine Magrou, CDT 64/Medialab, Ph. Laplace, CDT 64, Laurine45/Fotolia.
Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Greg Soussan.
Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL). Encart des fiches recettes Pays Basque : Hervé Amiard, Riou/Cabannes /Fondacci/Markezana/Sucré Salé, Pierre Aucante.

CARNET LECTRICES

Pages 18-19

A nous les plaisirs estivaux !

- **Ambiance et Styles :** www.ambianceetstyles.com
- **Black et Blum :** www.black-blum.fr
- **De Buyer :** 03 29 30 66 12
- **Lagrange :** www.lagrange.fr ou 04 78 86 40 40
- **Lékué :** 01 40 13 01 23 ou www.lekue.fr
- **Maisons du monde :** www.maisonsdumonde.com
- **Pa Design :** www.pa-design.com
- **Pied de Poule :** www.pieddepoule.com
- **Verycook :** www.verycook.com
- **Zak ! Designs :** 05 56 42 11 93 ou www.zak-designes.org

Pages 86-88

15 nouveautés alléchantes

- **Bio planète :** www.bioplanete.com
- **Chocolats Monbana :** www.monbana.com

Page 97-98

Tour de France des régions

- **Comité départemental du tourisme Béarn Pays basque :** 64100 Bayonne. Tél. 05 59 30 01 30 et www.tourisme64.com
- **La Maison du piment d'Espelette :** 64480 Ustaritz. Tél. 05 59 93 03 98 et www.lamaisondupiment.com
- **Musée du gâteau basque :** Maison Haranea, 64310 Sare. Tél. 05 59 54 22 09 et www.legateaubasque.com

Gourmand

192 avenue Charles-de-Gaulle 92523
Neuilly-sur-Seine Cedex - Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse: 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition: Marie de La Forest
Directrice de la rédaction: Catherine Moreau
Rédactrice en chef: Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe: Magalie Collin
Directeur artistique: Jérémy Hiro
Chef de studio: Alain Adone
Rédacteurs-graphistes: Thomas Durio, Heydi Falchetto Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction: Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction: Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Amanda Schrepf
Rédactrice en chef photo: Caroline Quinart
Service photo: Carole Hiro, Mathilde Loncle

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes: Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes: Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes: Élisabeth Herzog
Responsable promotion: Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
Directrice commerciale adjointe: Martine El Koubi (Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité: Thierry Flamand (Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)
Responsables de clientèle: Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr), Sabine Surget (Tél. 01 73 05 64 05 ssurget@prismamedia.com), Anne-Charlotte Masseau Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution: Chrystelle Roblette (Tél. 01 73 05 64 02, croblett@initial-regie.fr)

DIRECTION
Directrice générale: Marie Guiton
DRH et directeur juridique: Richard Karacian
Éditrice: Stéphanie Hauville
Coordination éditoriale: Nathalie Grivot
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

GOURMAND est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €.
192 av Charles-de-Gaulle, 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION: Marie Guiton

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012
Audience mesurée par AUDIPRESSE
ABONNEMENTS 03 44 62 52 27

RENCONTRE

L'invité de la quinzaine : LE CHEF PATRICK RAINGEARD, À ÈZE, SUR LA CÔTE D'AZUR. Dans une leçon filmée, il guide pas à pas les lecteurs et lectrices du Gourmand dans la cuisson et le dressage d'un rouget barbet rôti au citron de Menton et à l'émulsion de safran de Sospel ***p.92***

LE TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

Gourmand vous embarque dans un périple qui vous fait découvrir les spécialités de toutes les régions de l'Hexagone. Des recettes en fiches cartonnées et détachables, à collectionner au fil des numéros.

10e étape de notre voyage : Le Pays basque. ***p. 97***

Prochaine étape **L'Aquitaine.**

Par Henri Yadan - Photos Agnès Lamarre

Rencontre gourmande avec le chef

Patrick Raingeard

Nouvellement étoilé, ce chef d'un palace secret de la Côte d'Azur, qui cultive une passion pour les agrumes, nous a présenté son producteur de citrons, à Menton. Pour les lectrices du Gourmand, il cuisine un rouget barbet rôti au citron de Menton et à l'émulsion de safran de Sospel.

Ancré à la presqu'île du village d'Èze, où nous attend Patrick Raingeard, l'hôtel du Cap Estel est un joyau caché derrière de hautes grilles de fer forgé. Cette villa à l'architecture lumineuse, blottie dans les ourlets d'une corniche, se fait néanmoins accueillante pour nous, impatients de découvrir la cuisine laboratoire du chef ouvrant sur la Méditerranée. Repérage et présentations faites avec la brigade, nous voilà partis avec la photographe, Agnès, sur les routes escarpées de l'arrière-pays, à la découverte de la propriété agricole de Patrice Mazzafera. Cet exploitant solidaire, dont la production artisanale de citrons bio suscite la convoitise des plus grands chefs de France, est là, tout sourire. Il donne à Patrick une perche pour récolter les fruits les plus haut placés sur ses solides citronniers gorgés de soleil et de jus. Le chef en emplit une belle cagette, les sélectionnant un à un, pressé de les travailler et de les mettre en scène dans sa recette de rouget barbet rôti au citron de Menton et à l'émulsion de safran de Sospel.

Un chef breton adopté par la Côté d'Azur et ses produits du soleil

Sur la route du retour, il profite des embouteillages pour répondre à nos questions sur sa vie de chef, tout en téléphonant à Véronique Troch, une amie qui doit justement lui livrer ce matin-là une corbeille de safran de Sospel qu'elle récolte pour parfumer

LE TRUC DU CHEF

Pour réaliser des citrons confits à l'huile, taillez la peau du fruit en forme de navettes, arrosez-les d'huile d'olive, ajoutez ail et romarin, puis enfournez le tout sur une plaque de cuisson à 120 °C (th. 3) pour 30 minutes.

sa recette. Patrick en vient à nous relater son parcours professionnel, qui commence à Nantes. Ce touche-à-tout, y a fait l'école hôtelière où il obtient une note de 18/20 le jour de son diplôme, puis grimpe tous les échelons et rejoint les grands de la gastronomie qui le repèrent très rapidement.

C'est d'abord Gaston Lenôtre, Jacques Maximin puis Alain Passard, avant d'éblouir les fins gourmets du Port Palace, à Monaco. Il finit par être adopté par la Côte d'Azur, où il officie depuis maintenant quatorze ans et acquiert son accent ensoleillé. Au fil de ses rencontres, il accepte d'orchestrer les destinées culinaires de cette belle endormie du Cap Estel, avec pour mission de décrocher une première étoile au guide Michelin. Pour commencer…

Son adresse

La Table de Patrick Raingeard
1312 avenue Raymond-Poincaré,
06360 Èze-bord-de-mer.
Tél. 04 93 76 29 29.
www.capestel.com

Une recette en hommage au poisson et au citron

Ce Breton désormais azuréen, qui adore cuisiner poissons et légumes, retrouve son poste de travail en fin de matinée. En un rien de temps, il s'attaque à chaque ingrédient de sa recette. En fidèle lecteur du Gourmand, Patrick tente de me faire jouer les apprentis en me tendant un bac de rougets pour écailler et lever les filets. Une tâche méticuleuse dont il finit par s'acquitter à merveille.

Le chef accélère alors la cadence. Il prépare son fumet de poisson, émince les légumes, plonge les tomates dans la glace pour arrêter leur cuisson, taille les pommes de terre en cubes, les cuit avec du safran, effiloche les citrons, en fait des petites navettes, et finit par passer les filets de rouget à la salamandre. Vient alors le moment d'assembler la recette, Patrick utilisant pour cela une pince qui se révèle très utile. L'assiette est appétissante, et nos yeux éblouis en disent long au chef, qui accepte avec plaisir de nous dresser une deuxième assiette. C'est qu'il est maintenant l'heure de déjeuner…

Péchés mignons

Le plat de son enfance
La poule au pot traditionnelle, pour son mélange de parfums de légumes uniques.

Un vin qui le fait chavirer
Le château-margaux, un grand bordeaux mythique qui me fait toujours rêver.

Une cuisine du monde qui le fascine
La cuisine française, bien sûr, mais toutes les cuisines sont passionnantes.

L'appareil de cuisine dont il ne peut se passer
Mon éminceur. Ça fait trente ans qu'il ne me quitte pas et, maintenant, il est fait à ma main.

Son plat fétiche
Le ris de veau : son goût et sa finesse en bouche sont un vrai plaisir à déguster.

La leçon filmée **du chef**

Rouget barbet rôti au citron de Menton et à l'émulsion de safran de Sospel

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 1 H
VIN CONSEILLÉ : UN ROSÉ DU CHÂTEAU DE CRÉMÂT, DANS L'APPELLATION BELLET.

- 4 rougets
- 4 tomates Roma
- 2 grosses pommes de terre
- 100 g de céleri-rave
- 2 minifenouils
- 2 oignons blancs + 1 jaune
- 3 citrons
- ail
- 1 branche de romarin en fleur
- 50 g de beurre
- ½ g de safran
- huile d'olive
- fleur de sel
- sel et poivre

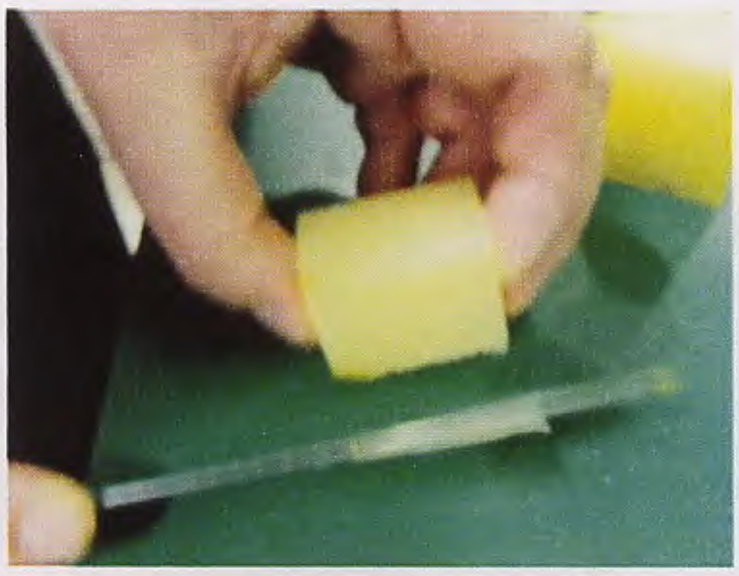
1 Demandez à votre poissonnier de lever 8 filets de rouget pour récupérer les arêtes, qui donneront le fumet. Démarrez dans une casserole un fumet de poisson avec les arêtes, l'oignon jaune et de l'ail, pendant 20 minutes à frémissement. Citronnez et filtrez le jus.

2 Pelez les pommes de terre et mettez-les à cuire avec le safran pendant 20 minutes. Faites réduire le fumet de rouget dans une casserole jusqu'aux trois quarts, et incorporez-y le beurre en émulsionnant le tout au mixer.

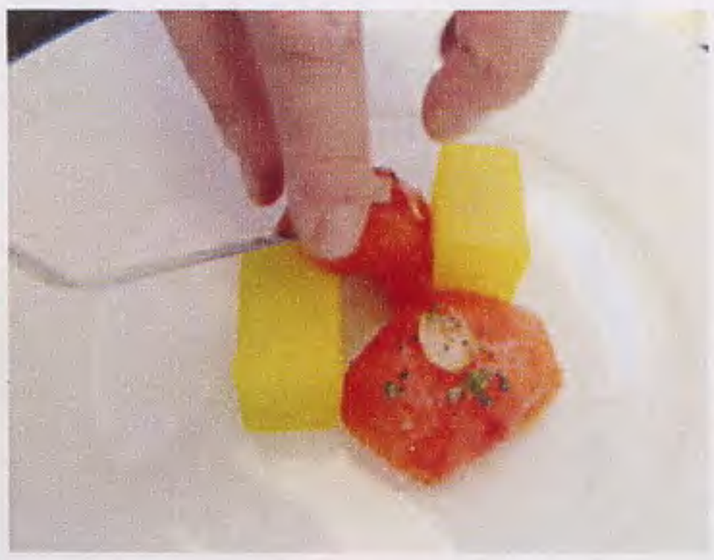
3 Plongez les tomates 20 secondes dans de l'eau bouillante, puis dans de l'eau glacée afin d'arrêter la cuisson et d'ôter leur peau facilement. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, enlevez le cœur, posez-les sur du papier sulfurisée et saupoudrez-les de sel, de poivre, d'huile d'olive et d'ail haché. Enfournez pour 30 minutes à 140 °C (th. 4-5).

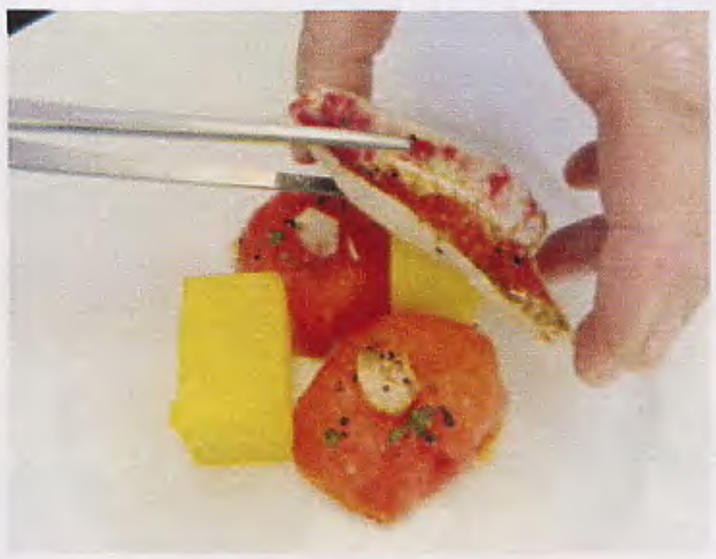
4 Détaillez les fenouils, le céleri et les oignons en minicubes, et le zeste des citrons en fines lamelles, puis faites rissoler le tout à feu doux pendant 7 minutes.

5 Nappez les filets de rouget d'huile d'olive, saupoudrez-les de sel et de poivre et enfournez-les pour 2 minutes à 190 °C (th.6-7).



6 Coupez les pommes de terre en cubes de 4 cm de hauteur.





7 Dressez l'assiette en commençant par poser les cubes de pomme de terre, les tomates, les rougets, puis les cubes de petits légumes. Versez alors 2 cuillerées à soupe d'émulsion de fumet de rouget safrané. Disposez ensuite par-dessus les citrons confits, la branche de romarin, et terminez avec 1 pincée de fleur de sel. Servez très chaud.

À SAVOIR

LE CITRON DE MENTON

Il est considéré comme le meilleur du monde, grâce à la douceur du climat méditerranéen. Cet agrume, que les femmes utilisaient autrefois comme produit de beauté pour obtenir un teint pâle et des lèvres couleur vermeil, est si réputé que la ville de Menton lui consacre chaque année un festival.

Anciens numéros

Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Gourmand

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...

N°258

N°259

N°260

N°261

N°262

N°263

N°264

N°265

N°266

N°267

N°268

N°269

N°270

BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros au prix de 3,90 € par exemplaire commandé, frais de port inclus* :

❑ 258 x ..... ❑ 259 x ..... ❑ 260 x ..... ❑ 261 x ..... ❑ 262 x .....
❑ 263 x ..... ❑ 264 x ..... ❑ 265 x ..... ❑ 266 x ..... ❑ 267 x .....
❑ 268 x ..... ❑ 269 x ..... ❑ 270 x .....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de .....€ par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|

(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ANVP272

Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

* Valable en France métropolitaine uniquement

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications grand public et de ses partenaires

*(source DSH : OJD 2010/2011 : ventes au numéro cumulées sur une année)

Par Henri Yadan

LE PAYS BASQUE

Découverte d'un pays de traditions et de caractère...

Bordée par les Pyrénées et le golfe de Gascogne, cette région à l'heure espagnole favorisée par la météo a le culte des tapas grignotés à toute heure, on y chante aussi le fandango en se passionnant pour les courses de vaches et les matchs de chistera.

Spécialités incontournables : le piment d'Espelette, le gâteau basque et la garbure, dont le championnat du monde se déroule à Oloron-Sainte-Marie (ci-dessus). Ci-dessous : la corniche basque, près d'Hendaye.

Au Pays basque, huile d'olive, tomates et poivrons sont prédominants dans le poulet dit « à la basquaise ». Autres seigneurs de la table régionale, le jambon de Bayonne affiné au sel de Salies-de-Béarn fait l'unanimité, et le village d'Espelette a donné son nom à un piment rouge qui parfume la piperade, une ratatouille locale. Sur les bords de l'Adour, le Béarn voisin a hérité d'une sauce qui accompagne si bien les viandes, de la garbure, une potée au chou, et de la poule au pot, chère à Henri IV. Le cochon a aussi des adeptes qui adorent l'andouille rose et le boudin au lard. Ici, l'axoa, un ragoût de veau, et le taola, des magrets de canard aux cerises d'Itxassou, sont incontournables. Au fil des dégustations, l'agneau des Pyrénées s'est illustré comme l'un des meilleurs. On y pêche la truite Fario à la chair saumonée et l'Atlantique offre le merlu, les moules et les langoustines dont la cuisson donne le ttoro. Les Basques concoctent aussi le marmitako, un ragoût de thon pimenté, la morue koxker à la biscaye, les chipirons cuits dans leur encre et le txangurro, une spécialité de crabe farci.

Les vertes vallées basques (ci-dessus le village d'Asasp, près d'Oloron) sont le paradis des vaches et des brebis... Et des fromages de caractère, dont le fameux ossau-iraty.

Roi des tapas : le jambon de Bayonne, découpé en très fines tranches comme il se doit ! À droite, la place Louis XIV à Saint-Jean-de-Luz.

TOUS LES TRÉSORS DU PANIER SUCRÉ BASQUE

En fin de repas, dégustez l'ossau-iraty, un fromage de brebis AOC qui révèle toute sa saveur sur une confiture de cerises noires. Au dessert, vous aurez forcément rendez-vous avec le chocolat, une passion bayonnaise. Alors, faites une pause dans l'un des « ouvroirs », ces boutiques où l'or noir est travaillé « à la pierre ». Continuez la balade jusqu'à Cambo-les-Bains. Cette ville thermale est fière d'être le berceau du biskotxak, le gâteau basque. À moins de préférer le muxuk : formé de deux macarons assemblés, il fut offert au Roi Soleil pour son mariage en 1660 à Saint-Jean-de-Luz. Au rayon sucré, découvrez encore le pastis, une brioche à l'anis, la rousquille, un biscuit évidé nappé d'un glaçage blanc, et le russe, un gâteau aux amandes recouvert de sucre glace. Sans oublier la liqueur de patxaran au goût d'anis et l'izarra à base d'armagnac et d'herbes sauvages, avec quelques gorgées de vin sec d'Irouléguy, la vie est plus belle au Pays basque.

Le bon PRODUIT du coin

LE PIMENT D'ESPELETTE

Rouge carmin, doux ou fort, le piment du village Espelette s'accommode de mille et une façons. Cette épice broyée finement est disponible en purée, mélangée à l'huile d'olive, au vinaigre et transformée en gelée pour relever les toasts de foie gras.

Velouté de palombe

entrée de tradition

Recette de Michel Ibargaray, restaurant Etche Ona (Saint-Jean-Pied-de-Port) extraite du livre « À table chez les Basques » d'Élisabeth de Meurville, photos d'Hervé Amiard, éd. Glénat, 19,99 €.

Fiche Gourmand PAYS BASQUE

Axoa

plat de tradition

Recette extraite du livre « À table chez les Basques » d'Élisabeth de Meurville, photos d'Hervé Amiard, éd. Glénat, 19,99 €

Fiche Gourmand PAYS BASQUE

Marmitako de thon

plat de tradition

Fiche Gourmand PAYS BASQUE

Poulet basquaise

plat de tradition

Fiche Gourmand PAYS BASQUE

plat • **facile** • abordable

Axoa

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 1 H 15

- 800 g d'épaule de veau hachée au couteau
- 100 g de gras de jambon ou de lard
- 15 piments verts doux du pays • 2 oignons
- 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de piment d'Espelette en poudre
- sel et poivre

1 Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et fondre à feu doux le gras coupé en petits morceaux. Ajoutez les oignons épluchés et émincés finement, puis laissez compoter 15 minutes.
2 Ajoutez ensuite les piments épépinés et coupés en morceaux puis l'ail pelé. Laissez mijoter sur feu doux 15 minutes de plus. Salez, poivrez et saupoudrez de piment d'Espelette.
3 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans une poêle sur feu vif, faites dorer le veau dans un peu d'huile. Salez et poivrez. Mélangez et versez dans une cocotte avec piments et oignons.
4 Couvrez et enfournez pour 30 minutes. Servez dans la cocotte avec des pommes de terre rôties au four.

entrée • **facile** • abordable

Velouté de palombe

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 2 H

- 2 carcasses de palombes • 3 échalotes
- 1 oignon • 1 botte de ciboulette
- 1 brin de thym • 2 noix de beurre
- 1 l de crème liquide • 1 l de lait
- 1 l de fond de volaille • 1 grand verre de vin blanc sec • 1 étoile d'anis • 1 clou de girofle
- 2 c. à soupe de grains de sésame
- 1 c. à café de baies de genièvre
- 1 c. à soupe d'huile • piment d'Espelette • sel

1 Dans une cocotte faites chauffer l'huile et 1 noix de beurre. Faites revenir les carcasses de palombes avec les échalotes et l'oignon hachés. Laissez colorer.
2 Ajoutez le thym. Arrosez de vin blanc et de fond de volaille. Ajoutez l'anis, le clou de girofle, les baies de genièvre et un peu de piment d'Espelette. Laissez mijoter et réduire pendant 1 heure.
3 Versez le lait et la crème, laissez réduire 45 minutes. Passez en pressant les carcasses pour exprimer tous les sucs. Rectifiez l'assaisonnement. Laissez réduire encore un peu avant d'incorporer 1 noix de beurre en fouettant.
4 Servez avec une quenelle de crème fouettée décorée de grains de sésame et de ciboulette ciselée.

plat • **facile** • bon marché

Poulet basquaise

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 1 H 30

- 1 poulet de 1,2 kg environ
- 2 poivrons rouges • 2 poivrons verts
- 2 oignons • 2 gousses d'ail • 50 g de beurre
- 15 cl de vin blanc • 15 cl de bouillon de volaille
- 2 c. à soupe d'huile • sel et poivre

1 Coupez le poulet en morceaux. Coupez les poivrons en deux, épépinez-les et taillez-les en lamelles. Pelez et émincez les oignons. Pelez et hachez l'ail.
2 Faites fondre le beurre avec l'huile dans une cocotte. Mettez-y les morceaux de poulet à dorer avec l'oignon, l'ail et les lamelles de poivrons. Quand les morceaux sont dorés, retirez le tout de la cocotte avec une écumoire.
3 Versez le vin et le bouillon dans la cocotte, portez à ébullition puis réduisez le feu au minimum. Remettez tous les ingrédients dans la cocotte, salez et poivrez, couvrez et faites cuire 1 h 15 en remettant un peu de bouillon en cours de cuisson si nécessaire.
4 Servez très chaud avec du riz blanc en accompagnement.

plat • **facile** • abordable

Marmitako de thon

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 30 MIN

- 800 g de thon albacore • 8 pommes de terre
- 4 tomates • 2 poivrons rouges • 2 poivrons verts
- 2 oignons • 2 gousses d'ail
- 75 cl de vin blanc • 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de thym • sel et poivre

1 Coupez le thon en morceaux. Lavez, épépinez et coupez les poivrons en lanières. Lavez et coupez les tomates en cubes. Pelez et coupez les pommes de terre en rondelles épaisses. Pelez et hachez les oignons. Pelez les gousses d'ail.
2 Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse. Faites-y revenir le poivron et l'oignon puis ajoutez les morceaux de thon, les morceaux de tomates et les gousses d'ail. Salez et poivrez, mélangez bien.
3 Arrosez de vin blanc et d'un verre d'eau, ajoutez les rondelles de pommes de terre et le thym. Couvrez et faites cuire 25 minutes à feu doux.
Servez dès la fin de la cuisson.

Tarte basquaise

entrée

Recette de Jean-Marie Gautier à l'Hôtel du Palais (Biarritz) extraite du livre « Entre terre & océan », coll. « Le verre et l'assiette », éd. Glénat, 45,5 €.

Fiche **Gourmand** PAYS BASQUE

Côte de porc de chez Pierre Oteiza et sa garniture basquaise

plat

Recette de Jean-Marie Gautier à l'Hôtel du Palais (Biarritz) extraite du livre « Entre terre & océan », coll. « Le verre et l'assiette », éd. Glénat, 45,5 €.

Fiche **Gourmand** PAYS BASQUE

Gâteau basque à la cerise

dessert

Recette de Jean-Marie Gautier à l'Hôtel du Palais (Biarritz) extraite du livre « Entre terre & océan », coll. « Le verre et l'assiette », éd. Glénat, 45,5 €.

Fiche **Gourmand** PAYS BASQUE

Macaron de Saint-Jean-de-Luz (muxuk)

dessert

Fiche **Gourmand** PAYS BASQUE

plat • **facile** • abordable

Côte de porc de chez Pierre Oteiza et sa garniture basquaise

POUR 2 PERSONNES
• PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 30 MIN

• 1 côte double de porc basque de 700 g
• 3 gousses d'ail • 2 piments doux verts • 1 oignon
• 1 carotte • 1 branche de thym • beurre
• 25 cl de bouillon de volaille • piment d'Espelette
• huile d'olive • gros sel et poivre
Garniture : • 200 g boudin noir basque • 4 oignons nouveaux • 8 pommes de terre ratte sautées
• 4 piments del Piquillo • 70 g de piperade

1 Parez et assaisonnez la côte de porc. Pelez la carotte et l'oignon. Dans une cocotte, mettez un peu d'huile et de beurre. Quand celui-ci mousse, faites colorer la côte. Ajoutez carotte, oignon et thym. **2 Retournez** la côte au bout de 10 minutes. Continuez la cuisson, arrosez, puis retirez la côte. Ajoutez un peu de bouillon de volaille dans la cocotte. Cuisez 10 minutes et passez le jus.
3 Pour la garniture, garnissez 2 piments de piperade et 2 de boudin noir. Faites-les sauter avec un peu d'huile d'olive. **4 Caramélisez** les oignons dans une autre sauteuse avec un peu de bouillon de volaille et de beurre.
5 Servez la côte entourée des piments et des pommes de terre chaudes et le jus à côté.

entrée • **facile** • bon marché

Tarte basquaise

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN
• CUISSON 40 MIN

• 1 pâte brisée
Piperade : • 100 g de jambon cru en dés • 400 g de tomates • 200 g de piments verts basques doux
• 200 g d'oignons • 2 gousses d'ail • 1 œuf
• 15 cl d'huile d'olive • 1 bouquet garni
• piment d'Espelette • sel
Garniture : • 6 copeaux de jambon cru • 4 piments verts basques • 8 tomates cerise • 1 oignon nouveau

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte brisée dans un moule. Enfournez pour 15 minutes. **2 Pour la piperade,** mondez et épépinez les tomates. Épépinez et émincez les piments. Faites-les sauter dans une poêle avec de l'huile d'olive. Pelez les oignons et l'ail, puis émincez-les.
3 Faites suer l'ail dans une cocotte avec de l'huile d'olive, ajoutez les oignons, le jambon et laissez compoter. Ajoutez la tomate, le bouquet garni et laissez cuire 15 minutes. Ajoutez les piments verts et prolongez la cuisson 10 minutes. Salez et saupoudrez de piment d'Espelette. Battez l'œuf et mélangez-le à la piperade. Versez sur le fond de tarte et enfournez pour 10 minutes. **4 Pour la garniture,** grillez les piments verts à la friture et retirez leur peau. Coupez les tomates cerise en quatre et émincez l'oignon. **5 À la sortie du four,** disposez la garniture sur la tarte.

dessert • **facile** • bon marché

Macaron de Saint-Jean-de-Luz (muxuk)

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 15 MIN

• 5 blancs d'œufs • 400 g de sucre poudre
• 250 g de poudre d'amande

1 Mélangez intimement la poudre d'amande et le sucre avec 3 blancs d'œuf. Montez les 2 autres blancs d'œufs en neige puis incorporez-les à la préparation. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2 Tapissez des plaques à pâtisserie de papier sulfurisé. Disposez-y de petites noix de pâte bien espacées les unes des autres, aplatissez-les légèrement avec le dos d'une cuillère et faites-les cuire 15 minutes.
3 À la sortie du four, faites glisser les feuilles de papier sulfurisé sur une grille et laissez les macarons refroidir avant de les décoller délicatement.

Note : **muxuk signifie « bisous » en basque et se prononce « mouchous ».**

dessert • **facile** • bon marché

Gâteau basque à la cerise

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 55 MIN

Pâte sablée basque : • ½ œuf + 1 jaune d'œuf
• 175 g de beurre • 150 g de farine • 125 g de sucre
Crème pâtissière : • 1 jaune d'œuf • 10 cl de lait
• 100 g de confiture de cerise • 18 g de sucre
• 8 g de poudre à crème • 5 g de farine
• 1 gousse de vanille

1 Pour la pâte sablée, mélangez le beurre en pommade avec le sucre, le jaune d'œuf et le demi-œuf puis la farine.
2 Pour la crème pâtissière, faites bouillir le lait avec la moitié du sucre et la vanille fendue. Mélangez le reste de sucre avec le jaune d'œuf. Incorporez la poudre à la crème et la farine. Versez le lait chaud et mélangez au fouet. Portez à ébullition et laissez cuire à feu vif 1 minute. Couvrez d'un film au contact. Laissez refroidir.
3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). À l'aide d'une poche à douille, couchez la moitié de la pâte sablée dans un moule beurré et fariné. Versez la crème pâtissière froide, puis la confiture de cerise. Recouvrez avec le reste de pâte. Dorez à l'œuf, puis rayez avec une fourchette. Enfournez pour 45 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

BEST OF Gourmand

De nouveau disponible ! Commandez-le vite sur pgpshop.fr

+ de 100 recettes économiques

des repas de fête

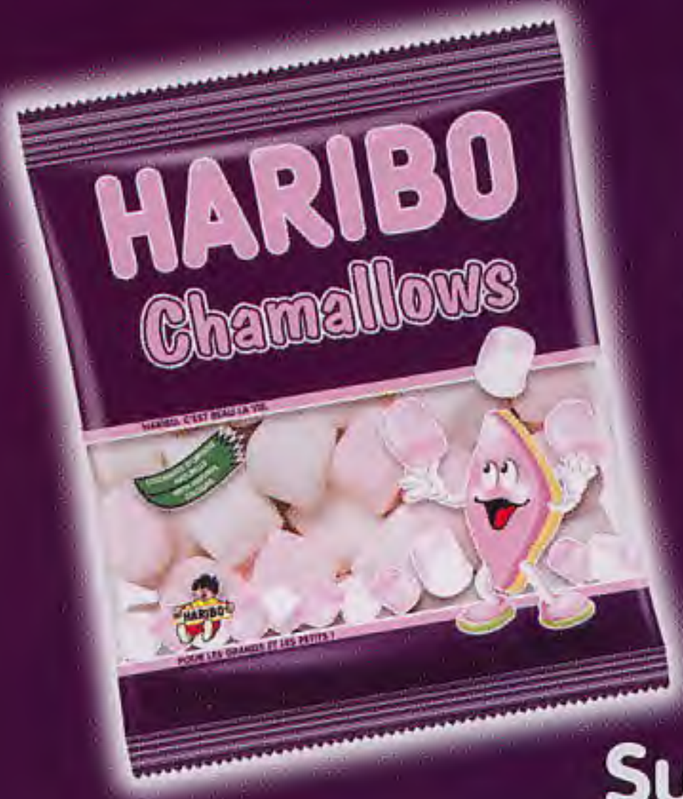
des plats faciles à préparer

des desserts 100 % chocolat

350 RECETTES SAVEURS, POUR TOUS LES JOURS ET TOUTES LES SAISONS

260 PAGES – 8,95 € SEULEMENT !

Disponible sur www.pgpshop.fr



HARIBO Chamallows®

Surprenez votre entourage avec ces recettes originales et faciles à réaliser.

Brochettes Chamallows® au barbecue

- Couper des fruits de saison, bananes, fraises, ananas..., en morceaux
- Sur des brochettes, alterner morceaux de fruits et Chamallows®
- Placer une feuille de papier d'aluminium sur la grille du barbecue pour que les Chamallows® ne coulent pas
- Poser les brochettes sur le barbecue quelques minutes, en les retournant délicatement ou tenir les brochettes de Chamallows® à quelques centimètres au-dessus de la grille jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement dorés.
- Pour les plus gourmands, servir accompagnées de glace vanille ou de chocolat fondu !

Cookies Chamallows® au chocolat

150 g de chocolat à pâtisserie - 50 g de Chamallows® - 150 g de beurre - 150 g de sucre - 1 œuf - 200 g de farine - 2 cuillères à soupe de sucre vanillé - 50 g de noisettes entières - 1 sachet de levure

- Hacher grossièrement les Chamallows® et le chocolat. Battre le beurre, le sucre et l'œuf à l'aide d'un batteur électrique. Mélanger la farine, le sucre vanillé et la levure. Incorporer ce mélange à la pâte et y ajouter ensuite délicatement des noisettes entières, des Chamallows® et le chocolat.
- Former environ 18 boules avec la pâte, ajouter de la farine si la pâte est trop collante. Disposer les boules sur une plaque de cuisson en les espaçant.
- Faire cuire les petits fours pendant environ 15 minutes à 225 degrés (TH 7).

Astuce lors de la préparation de cookies : Vous pouvez varier le goût en utilisant du chocolat au lait ou des noix.

HARIBO PROCIDIS ZAN - RCS 572 149 169 Marseille - Agence XELA

Suivez notre actualité et partagez vos recettes sur : facebook.com/haribochamallows